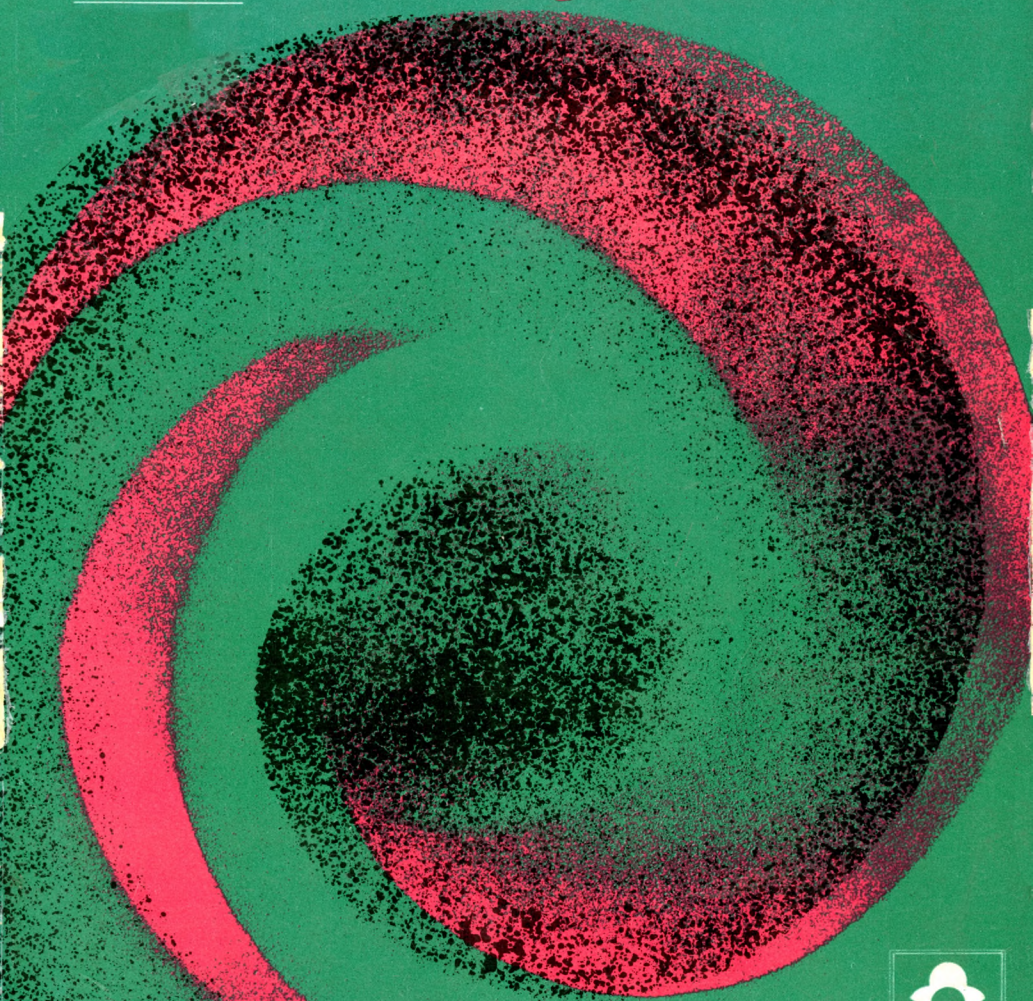
Alexander Lowen

Bioenergética

2ª edição



summus editorial

novas buscas em psicoterapia

CIP-Brasil. Catalogação-na-Publicação
Câmara Brasileira do Livro, SP

Lowen, Alexander, 1910-
L953b Bioenergética / Alexander Lowen ; | tradução de Maria Sílvia Mourão Netto ; direção da coleção Paulo Eliezer Ferri de Barros |. — São Paulo : Summus, 1982.
(Novas buscas em psicoterapia ; v. 15)

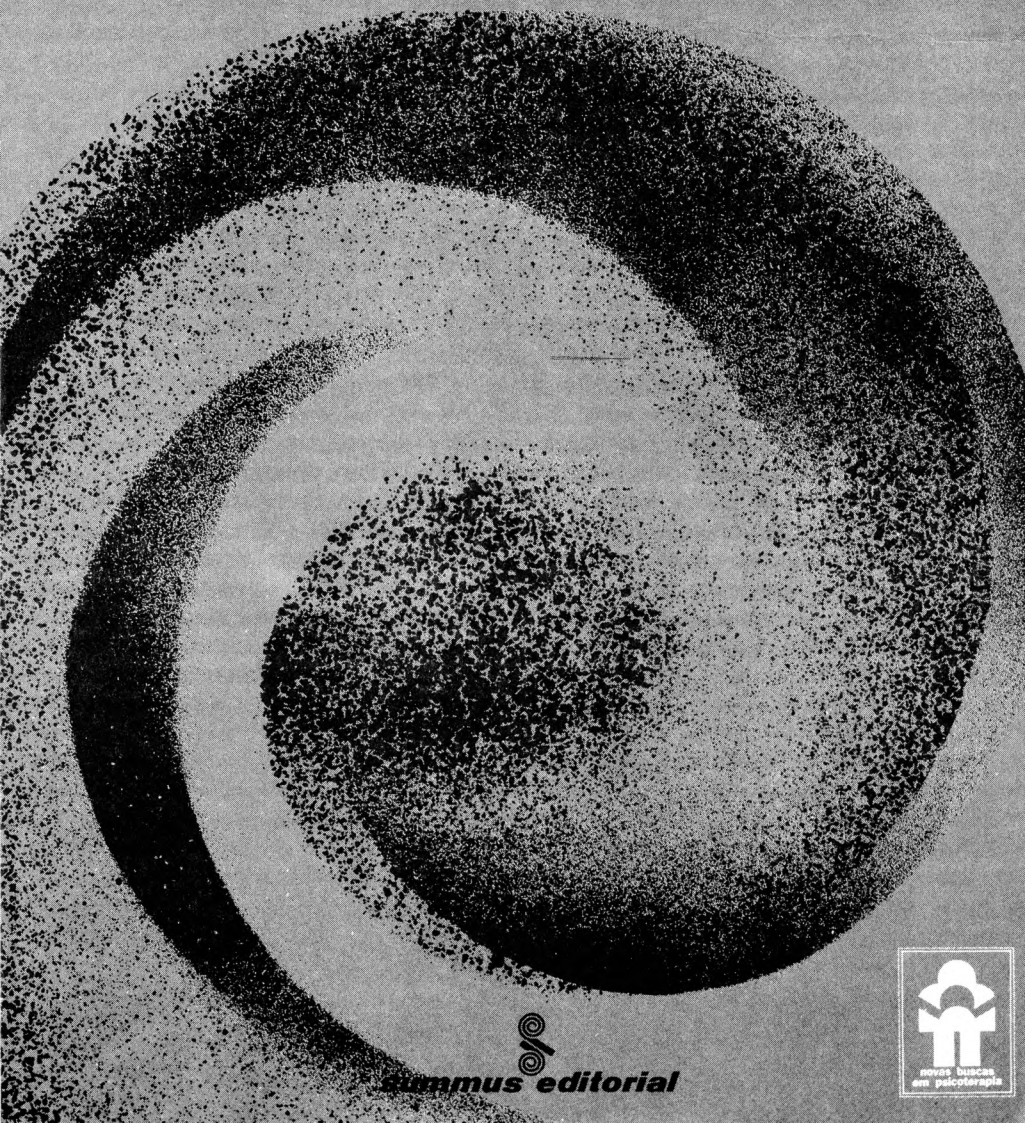
1. Bioenergética 2. Psicoterapia bioenergética I. Título.

17. CDD-616.891
18. -616.8914
17. -612.014
82-0650 18. -612.01421

Índices para catálogo sistemático:
1. Bioenergética humana : Ciências médicas
612.014 (17.) 612.01421 (18.)
2. Homem : Bioenergética : Ciências médicas
612.014 (17.) 612.01421 (18.)
3. Psicoterapia bioenergética 616.891 (17.)
616.8914 (18.)

Alexander Lowen

Bioenergética



summus editorial

novas buscas em psicoterapia

Do original em língua inglesa
Bioenergetics
Copyright © Alexander Lowen, M.D., 1975

Tradução de:
Maria Sílvia Mourão Netto

Direção da coleção:
Paulo Eliezer Ferri de Barros

Capa de:
Marilena Pini

Proibida a reprodução total ou parcial
deste livro, por qualquer meio e sistema,
sem o prévio consentimento da Editora.

Direitos para o Brasil
adquiridos por
SUMMUS EDITORIAL LTDA.
Rua Cardoso de Almeida, 1287
05013 — São Paulo, SP
Telefone (011) 872-3322
Caixa Postal 62.505
que se reserva a propriedade
desta tradução.

Impresso no Brasil

Novas Buscas em Psicoterapia

Esta coleção tem como intuito colocar ao alcance do público interessado as novas formas de psicoterapia que vêm se desenvolvendo mais recentemente em outros continentes.

Tais desenvolvimentos têm suas origens, por um lado, na grande fertilidade que caracteriza o trabalho no campo da psicoterapia nas últimas décadas, e, por outro, na ampliação das solicitações a que está sujeito o psicólogo, por parte dos clientes que o procuram.

É cada vez maior o número de pessoas interessadas em ampliar suas possibilidades de experiência, em desenvolver novos sentidos para suas vidas, em aumentar sua capacidade de contato consigo mesmas, com os outros e com os acontecimentos.

Estas novas solicitações, ao lado das frustrações impostas pelas limitações do trabalho clínico tradicional, inspiram a busca de novas formas de atuar junto ao cliente.

Embora seja dedicada às novas gerações de psicólogos e psiquiatras em formação, e represente enriquecimento e atualização para os profissionais filiados a outras orientações em psicoterapia, esta coleção vem suprir o interesse crescente do público em geral pelas contribuições que este ramo da Psicologia tem a oferecer à vida do homem atual.

A meus pais
cuja devoção a mim tornou possível
enfrentar e trabalhar os conflitos
da minha personalidade.

Índice

I. DE REICH À BIOENERGÉTICA

Terapia reichiana, 1940-1945 13
Meu trabalho como terapeuta reichiano, 1945-1953 23
O desenvolvimento da bioenergética 31

II. O CONCEITO DE ENERGIA

Carga, descarga, fluxo e movimento 40
Você é o seu corpo 47
Mente, espírito e alma 53
A vida do corpo: exercícios bioenergéticos 60

III. A LINGUAGEM DO CORPO

O coração da vida: o cerne da questão 72
Interação com a vida 77
Sinais e expressões corporais 86

IV. TERAPIA BIOENERGÉTICA

A viagem da autodescoberta 92
Essência da terapia 103
Ansiedade 109

V. O PRAZER: UMA ORIENTAÇÃO PRIMÁRIA

Princípio do prazer 118
Ego e corpo 124
Caracterologia 131

Estrutura de caráter esquizóide 132
Estrutura de caráter oral 136

Estrutura de caráter psicopática 139
Estrutura de caráter masoquista 142
Estrutura de caráter rígida 146

Hierarquia dos tipos de caráter e uma declaração de direitos 149

VI. REALIDADE: UMA DIREÇÃO SECUNDÁRIA
Realidade e ilusão 153
Obsessões (*hang-ups*) 160
"Grounding" 169

VII. ANSIEDADE DE CAIR

Medo de alturas 174
Exercício de cair 178
Causas da ansiedade de cair 186
Apaixonar-se 190

VIII. TENSÃO E SEXO

Gravidade: visão geral da tensão 197
Dor na região inferior das costas 203
Liberação sexual 213

IX. AUTO-EXPRESSIVIDADE E SOBREVIVÊNCIA

Auto-expressividade e espontaneidade 228
Som e personalidade 235
Os olhos são o espelho da alma 244
Olhos e personalidade 248

Problemas de cabeça e olhos e a bioenergética 252
Dores de cabeça 261

X. CONSCIÊNCIA: UNIDADE E DUALIDADE

Expansão da consciência 266
Palavras e a agudização da consciência 279
Princípios e caráter 287

Três almas, três preces:
Sou um arco em suas mãos, Senhor.
Faça uso de mim, senão apodreço.
Não abuse de mim, Senhor, senão me partirei ao meio.
Abuse de mim, Senhor, pois não me importo de partir ao meio.

Nikos Kazantzákis, *Report to Greco*

I. De Reich à Bioenergética

Terapia reichiana, 1940-1945

A bioenergética é baseada no trabalho de Wilhelm Reich. Ele foi meu professor de 1940 a 1952, e meu analista, de 1942 a 1945. Conheci-o em 1940, na New School for Social Research, em Nova York, onde ministrava um curso sobre Análise do Caráter. Fiquei intrigado com a descrição catalográfica deste curso, pois fazia referência à identidade funcional do caráter de uma pessoa com sua atitude corporal ou couraça muscular. Esta couraça se refere ao padrão geral das tensões musculares crônicas do corpo. São assim definidas pois servem para proteger o indivíduo contra experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras. São como um escudo que o protege contra impulsos perigosos oriundos de sua própria personalidade, assim como das investidas de terceiros.

Durante alguns anos anteriores ao meu encontro com Reich, eu vinha desenvolvendo um estudo sobre o relacionamento mente-corpo. Este interesse nasceu de minha experiência pessoal com atividades físicas em esportes e calistenia. Durante os anos 30 fui diretor de esportes em diversos acampamentos de verão e descobri que um programa regular de atividades físicas não só melhorou minha saúde, como também teve resultados positivos em meu estado mental. No decurso de meus estudos examinei os conceitos de Emile Jacques-Dalcroze denominados *Eurritmia*, e o conceito de Edmund Jacobson de Relaxação Progressiva e Ioga. Estudos estes que confirmaram minha forte impressão de que o indivíduo poderia influenciar suas atitudes mentais através de um trabalho com o corpo, porém, suas propostas não me satisfizeram inteiramente.

Reich foi direto às minhas idéias logo na sua primeira preleção. Introduziu o curso com uma discussão sobre o problema da histeria. A psicanálise, ressaltou Reich, tinha sido capaz de elucidar o fator histórico na síndrome de conversão histérica. Comprovou-se

que esse fator vem a ser um trauma sexual sofrido pelo indivíduo na sua primeira infância e que nos anos posteriores foi inteiramente reprimido e esquecido. A repressão e a subseqüente conversão das idéias e sentimentos reprimidos na síndrome de conversão histérica constituíam o fator dinâmico da doença. Apesar de os conceitos de repressão e conversão serem, naquele tempo, dogmas estabelecidos pela teoria da psicanálise, o processo através do qual uma idéia reprimida era convertida em um sintoma físico não era de todo compreendido. O que faltava na teoria da psicanálise era, de acordo com Reich, o entendimento do fator temporal. Reich questionou. "Por que o sintoma se desenvolveu em um determinado período e não antes, nem depois?" Para responder a esta questão, seria preciso saber o que aconteceu na vida do paciente durante esse meio tempo. Como conduzia suas sensações sexuais durante este período? Reich acreditava que a *repressão* do trauma original era mantida por uma *supressão* das sensações sexuais. Esta supressão constituía a predisposição ao sintoma histérico, transformado mais tarde em algo concreto por um incidente sexual posterior. Para Reich a supressão das sensações sexuais mais a atitude caracterológica concomitante constituíam a verdadeira neurose; o sintoma em si não passava de uma expressão observável. A consideração desse elemento, mais precisamente, o comportamento e a atitude do paciente em relação à sexualidade, introduziu um fator "econômico" no problema da neurose. O termo "econômico" se refere às forças que predispõem um indivíduo para o desenvolvimento de sintomas neuróticos.

Fiquei por demais impressionado com a perspicácia de Reich. Tendo lido alguns livros de Freud, estava de um modo geral familiarizado com o pensamento psicanalítico, mas não me lembro de ter lido qualquer discussão a respeito deste assunto. Sentia que Reich estava me introduzindo em uma nova forma de pensamento sobre os problemas humanos, o que me fascinou de imediato. O significado total dessa nova descoberta foi se tornando evidente em mim apenas gradualmente, na medida em que Reich ia desenvolvendo suas idéias durante o curso. Percebi que o fator econômico era uma chave importante para a compreensão da personalidade, pois está ligado à forma de o indivíduo conduzir sua energia sexual e sua energia de um modo geral. Quanta energia possui uma pessoa, e que parcela é utilizada na atividade sexual? A economia de energia ou economia sexual de um indivíduo diz respeito ao equilíbrio mantido entre a carga e a descarga de energia ou entre a excitação sexual e sua respectiva liberação. Apenas quando essa economia ou equilíbrio é perturbado é que se desenvolve o sintoma de conversão histérica. A couraça muscular ou as tensões musculares crônicas servem para manter a economia em equilíbrio, retendo a energia que não pode ser descarregada.

Meu interesse por Reich crescia na medida em que ele ia esclarecendo suas idéias e observações. A diferença entre economia sexual saudável e economia neurótica não estava ligada à questão de equilíbrio. Neste ponto, Reich tratava mais da economia sexual que da economia de energia; em sua mente, entretanto, estes termos eram sinônimos. Um indivíduo neurótico mantém um equilíbrio ao reter sua energia em tensões musculares e ao limitar sua excitação sexual. Um indivíduo saudável não possui limites, e sua energia não fica confinada na couraça muscular. Toda sua energia está conseqüentemente disponível para o prazer sexual ou para qualquer outro tipo de expressão criativa. Sua economia de energia funciona em um alto nível. Um baixo nível de economia de energia é característica comum à maioria das pessoas e é responsável pela tendência à depressão, o que vem a ser um fator endêmico em nossa cultura[1].

Apesar de Reich ter apresentado suas idéias de maneira clara e lógica, permaneci um tanto quanto cético durante a primeira metade do curso. Esta atitude, pude ver, é típica de minha personalidade. Creio que devo creditar a ela minha capacidade de imaginar as coisas por mim mesmo. Meu ceticismo em relação a Reich concentrou-se na aparente supervalorização do papel do sexo nos problemas emocionais. *O sexo não é a chave do problema*, pensei. Então, sem que eu me desse conta, esse ceticismo repentinamente desapareceu. No decurso das palestras, senti-me inteiramente convencido da validade da posição de Reich.

A razão dessa mudança tornou-se clara para mim cerca de dois anos depois, quando tive a oportunidade de fazer uma curta terapia com Reich. O que aconteceu é que não havia terminado de ler um dos livros relacionados por Reich na bibliografia de seu curso, um livro de Freud chamado *Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade*. Eu havia chegado apenas à metade do segundo ensaio, intitulado "Sexualidade Infantil", quando parei de ler. Cheguei então à conclusão de que este ensaio havia tocado em minha ansiedade inconsciente a respeito de minha própria sexualidade infantil, e como eu não estivesse preparado para encarar tal ansiedade, não pude continuar mantendo meu ceticismo acerca da importância da sexualidade.

O curso de Reich sobre análise do caráter terminou em janeiro de 1941. No período que se interpôs ao término do curso e início da minha própria terapia, permaneci em contato com ele. Participei de alguns encontros em sua casa de Forest Hills, onde discutíamos as implicações sociais dos seus conceitos sexuais-econômicos e desenvolvemos um projeto para utilizar tais con-

1) Alexander Lowen, *Depression and the Body* (Nova York, Coward, McCann & Geoghegan, Inc., 1972), *O Corpo em Depressão*, a ser lançado por esta Editora.

ceitos em um programa de saúde mental comunitária. Reich foi pioneiro nessa área na Europa. (Esse aspecto do seu trabalho e minha ligação com ele será explorado mais intensamente em um livro que escreverei sobre Reich.)

Iniciei minha terapia pessoal com Reich na primavera de 1942. Durante o ano anterior, fui freqüentador assíduo do laboratório de Reich. Ele mostrou-me alguns dos trabalhos que estava desenvolvendo com biopreparados e tecidos cancerosos. Um dia, então, ele me disse: "Lowen, se você está interessado neste trabalho, só existe uma forma de se introduzir nele, que é através da terapia". Essa afirmação me surpreendeu, pois eu não esperava por isso. E lhe disse: "Eu estou interessado, mas quero me tornar famoso". Reich levou a sério essa minha ressalva, tendo respondido: "Eu o farei famoso". Por todos esses anos, tive a afirmação de Reich como uma profecia. Era o impulso de que eu precisava para superar minha resistência e iniciar o trabalho para o qual consagrei toda a minha vida.

Minha primeira sessão de terapia com Reich foi uma experiência da qual jamais me esquecerei. Cheguei com a ingênua suposição de que não havia nada de errado comigo. Deveria ser apenas uma análise didática. Deitei-me na cama e estava usando um calção de banho. Reich não utilizou o divã, pois essa era uma terapia orientada para o corpo. Eu deveria dobrar os joelhos, relaxar, respirar com a boca aberta e o maxilar relaxado. Segui tais instruções e aguardei para ver o que acontecia. Depois de algum tempo, Reich disse: "Lowen, você não está respirando". Respondi: "É claro que estou, do contrário estaria morto". Ele então respondeu: "Seu tórax não se move. Sinta o meu". Coloquei minha mão sobre o seu tórax e senti que subia e descia com cada respiração. Eu certamente não estava respirando do mesmo modo.

Deitei novamente e voltei a respirar, desta vez cuidando que meu tórax se enchesse com a inspiração e se esvaziasse com a expiração. Nada aconteceu. Minha respiração continuou fácil e forte. Depois de alguns instantes, Reich disse: "Lowen, jogue sua cabeça para trás e abra bem os olhos". Fiz o que me foi pedido e... um grito irrompeu da minha garganta.

Era um dia bonito de início da primavera e as janelas do quarto se abriam em direção à rua. Para evitar qualquer embaraço com os vizinhos, o Dr. Reich me pediu que levantasse a cabeça, o que deteve o grito. Voltei a respirar profundamente. Pode parecer estranho, mas o grito não me incomodou. Eu não estava ligado a ele emocionalmente. Não senti medo. Depois que respirei por mais algum tempo, o Dr. Reich me pediu que repetisse o procedimento: jogar a cabeça para trás e abrir bem os olhos. Mais uma vez me veio um grito. Hesito em dizer que gritei,

pois não me pareceu tê-lo feito. Simplesmente me aconteceu. Novamente não havia sentido contato com o som. Deixei a sessão com a impressão de que eu não estava tão bem quanto imaginara. Existiam "coisas" (imagens, emoções) na minha personalidade que não me eram conscientes e então compreendi que elas haveriam de vir à tona.

Nesse tempo, Reich chamava sua terapia de Vegetoterapia caractero-analítica. A análise do caráter havia sido sua grande contribuição à teoria psicanalítica, motivo pelo qual tem sido muito considerado por todos os analistas. A Vegetoterapia se refere à mobilização dos sentimentos e sensações através da respiração e de outras técnicas corporais que ativam os centros vegetativos (os gânglios do sistema nervoso autônomo) e liberam energias "vegetativas".

A Vegetoterapia representou uma ruptura radical da análise verbal pura, encaminhando o trabalho para um confronto direto com o corpo. Ocorreu pela primeira vez uns nove anos antes, durante uma sessão analítica. Reich assim a descreveu:

> "Em Copenhague, no ano de 1933, tratei de um homem que opunha uma resistência especial ao desmascaramento de suas fantasias homossexuais passivas. Essa resistência se manifestava numa atitude extrema de tensão do pescoço ('pescoço-duro'). Após um ataque enérgico contra sua resistência, finalmente ele cedeu, mas de forma bastante alarmante. A cor de seu rosto mudava rapidamente do branco para o amarelo ou para o azul; sua pele estava manchada de várias cores; tinha fortes dores no pescoço e no occipital; teve diarréia, sentiu-se abatido e parecia ter perdido o equilíbrio."(2)

O "ataque enérgico" foi apenas verbal, mas foi direto à atitude de "pescoço-duro" do paciente. *Os sentimentos manifestaram-se somaticamente após o paciente ter abandonado uma atitude de defesa psíquica.* Nesse ponto, Reich chegou à conclusão de que a "energia poderia ser contida por tensões musculares crônicas"(3). A partir daí, Reich passou a estudar as atitudes do corpo de seus pacientes. Assim, observou: "Não existe um indivíduo neurótico que não apresente tensão abdominal"(4). Notou uma tendência comum a todos os seus pacientes de reter

2) Wilhelm Reich, *The Function of Orgasm* (Nova York, Orgone Institute Press, págs. 239-240, 1942). *A Função do Orgasmo*, em edição brasileira.
3) *Idem*, pág. 240.
4) *Ibid.*, pág. 273.

a respiração e inibir a exalação, correspondendo a um controle de seus sentimentos e sensações. Concluiu que o fato de reter a respiração serviu para diminuir a energia do organismo ao reduzir suas atividades metabólicas, o que, por sua vez, reduzia a formação da ansiedade.

Para Reich, então, o primeiro passo no procedimento terapêutico era conseguir com que o paciente respirasse mais fácil e profundamente. O segundo seria mobilizar qualquer expressão emocional que fosse mais evidente na face ou no comportamento do paciente. Em meu caso, essa expressão era o medo. Pudemos ver que efeito poderoso esse procedimento teve sobre mim.

As sessões que se sucederam a esta seguiram o mesmo padrão geral. Eu me deitava e respirava o mais livremente possível, tentando permitir que ocorresse uma profunda expiração. Foi-me dito que me entregasse a meu corpo, não controlando qualquer expressão ou impulso que surgisse. Aconteceu uma série de coisas que gradualmente me puseram em contato com antigas recordações e experiências. De início, a respiração mais profunda à qual eu não estava acostumado, produziu em minhas mãos sensações fortes de formigamento que, em duas ocasiões, se transformaram num espasmo carpopedal, com uma forte câimbra nas mãos. Essa reação desapareceu na medida em que meu corpo se acostumou com o aumento de energia provocado pela respiração profunda. Houve um ligeiro tremor em meus lábios e em minhas pernas quando movi ligeiramente meus joelhos juntos ou isoladamente, ao ter seguido um impulso de esticar minha boca.

Seguiram-se várias irrupções emocionais e lembranças a elas relacionadas. Uma vez, estava eu deitado, respirando, e meu corpo começou a se balançar involuntariamente. O balanço aumentou até que resolvi me sentar. Então, sem que eu me desse conta, saí da cama, olhei em sua direção e comecei a esmurrá-la com ambos os punhos. Nisso, apareceu o rosto de meu pai estampado no lençol e, de repente, entendi que estava batendo nele por uma surra que ele me dera quando eu era garotinho. Alguns anos depois, perguntei a ele sobre esse incidente. Disse-me que havia sido a única surra que me dera em toda minha vida e explicou que eu tinha chegado em casa muito tarde e que minha mãe tinha ficado muito nervosa e preocupada. Ele me surrara para que eu não voltasse a fazer o que fiz. A parte interessante dessa experiência, como o grito, é sua natureza inteiramente espontânea e involuntária. Fui impelido a socar a cama como o fora a gritar, não por qualquer pensamento consciente, mas por uma força interna que me sobreveio e dominou.

Em outra ocasião, enquanto estava deitado e respirando, comecei a sentir uma ereção. Tive um impulso para tocar meu pênis mas o inibi. Aí lembrei de um episódio interessante da minha

infância. Vi-me como um garoto de cinco anos caminhando pelo apartamento onde morava, urinando no chão. Meus pais não estavam em casa. Sabia que estava fazendo isso para me vingar de meu pai que, no dia anterior, havia me recriminado por estar segurando o pênis.

Levei mais ou menos nove meses de terapia para descobrir o que havia causado o grito da primeira sessão. Desde aquele dia eu não havia gritado mais. Com o passar do tempo, pensei ter a clara impressão de que existia uma imagem que eu teria medo de fitar. Contemplando o teto na minha posição deitada, sentia que a imagem um dia me surgiria. Foi o que aconteceu, e era minha mãe olhando-me de cima para baixo com uma expressão de intensa raiva em seus olhos. Eu soube de imediato que esse era o rosto que me tinha amedrontado. Revivi a experiência como se estivesse acontecendo no presente. Eu era um bebê de mais ou menos nove meses de idade, deitado no berço do lado de fora da minha casa. Eu estivera chorando muito alto, querendo minha mãe. Obviamente, ela estava ocupada com a casa, e meu choro persistente a enervou. Ela veio para fora, furiosa comigo. Deitado ali, na cama de Reich, com a idade de trinta e três anos, olhei para sua imagem, e usando palavras que não poderia ter conhecido quando criança, disse: "Por que você está tão zangada comigo? Eu só estou chorando porque quero você".

Naquela fase, Reich usava uma outra técnica para aperfeiçoar a terapia. No início das sessões, ele pedia aos seus pacientes que lhe dissessem todos os pensamentos negativos que tinham tido sobre ele. Acreditava que todos os pacientes possuíam uma transferência negativa para com ele, assim como uma positiva, e ele não acreditaria nesta a menos que a negativa fosse expressa antes. Achei esta tarefa extremamente difícil. Uma vez que me comprometera com Reich e com a terapia, expulsei todos os pensamentos negativos de minha mente. Eu achava que não havia nada de que me queixar. Reich havia sido bastante generoso comigo, e eu não tinha dúvidas a respeito da sua sinceridade, da sua integridade e da validade de seus conceitos. De modo característico, eu estava determinado a fazer com que a terapia fosse bem-sucedida, e só quando ela estava quase fracassando é que resolvi me abrir para Reich.

Em seguida à experiência do medo, quando vi a face de minha mãe, atravessei longos meses durante os quais não tive nenhum progresso. Nessa época eu encontrava com Reich três vezes por semana, mas estava bloqueado, pois não conseguia dizer-lhe como me sentia a seu respeito. Queria que ele tivesse um interesse paternal por mim, não apenas um interesse terapêutico mas, por saber que essa não era uma exigência razoável, não conseguia expressá-la. Minha luta interna com o problema

não me levou a lugar algum. Reich parecia desconhecer o meu conflito. Tentar o mais que eu pudesse para deixar minha respiração se tornar mais profunda e plena simplesmente não funcionava.

Eu havia estado em terapia durante um ano quando esse impasse se desenvolveu. Quando parecia que iria se propagar indefinidamente, Reich me pediu que desistisse. "Lowen, você é incapaz de se dar a seus sentimentos. Por que você não desiste?" Suas palavras eram como uma sentença de morte. Desistir significava o fracasso de todos os meus sonhos. Eu me deixei cair e chorei profundamente. Era a primeira vez que soluçava desde que eu era criança. Não mais consegui esconder os meus sentimentos e disse a Reich o que queria dele, no que fui ouvido com simpatia.

Não sei se Reich pretendera findar a terapia ou se sua sugestão de terminar o tratamento fora um artifício para romper a minha resistência, mas tive a forte impressão de que ele falara a sério. Qualquer que tenha sido o caso, contudo, sua ação produziu o resultado desejado. Comecei a progredir outra vez na terapia.

Para Reich, o objetivo do tratamento era o desenvolvimento no paciente de sua capacidade de se entregar totalmente aos movimentos espontâneos e involuntários do corpo, os quais fazem parte do processo respiratório. Conseqüentemente, a ênfase recaía em deixar que a respiração se processasse o mais plena e profundamente possível. Se isso fosse feito, as ondas respiratórias produziriam um movimento de ondulação do corpo chamado, por Reich, de reflexo do orgasmo.

No decurso do seu trabalho psicanalítico anterior, Reich havia chegado à conclusão de que a saúde emocional estava relacionada com a capacidade de se entregar inteiramente no ato sexual, ou o que ele chamava de potência orgástica. Reich descobriu que não existe um indivíduo neurótico que possua tal capacidade. A neurose não só bloqueia essa entrega, como também, ao reter a energia em tensões musculares crônicas, evita que esta esteja disponível para a descarga sexual. Reich também descobriu que os pacientes que chegaram à capacidade de alcançar a plena satisfação orgástica no ato sexual, libertaram-se de qualquer compromisso ou atitude neurótica, mantendo-se livres dela continuamente. O orgasmo pleno, segundo Reich, descarrega todo o excesso de energia do organismo, não restando, portanto, nenhuma energia para suportar ou manter um sintoma ou comportamento neurótico.

É importante compreender que Reich definia o orgasmo como sendo diferente de ejaculação ou clímax. Representava uma reação involuntária do corpo como um *todo*, manifestada em

movimentos rítmicos e convulsivos. O mesmo tipo de movimento pode também ocorrer quando a respiração é inteiramente livre e o indivíduo se entrega a seu corpo. Nesse caso, não existe clímax ou descarga de excitação sexual desde que não houve o acúmulo desse tipo de excitação. O que acontece é que a pelve se move espontaneamente para a frente a cada expiração e para trás a cada inspiração. Esses movimentos são produzidos pela onda respiratória conforme for circulando para cima e para baixo, movida pela inspiração e pela expiração. Ao mesmo tempo, a cabeça executa movimentos similares aos da pelve com a diferença de que se move para trás na fase expiratória e para a frente na fase de inspiração. Teoricamente, o paciente cujo corpo está suficientemente livre para ter esse tipo de reflexo durante a sessão de terapia, também estaria capacitado a experimentar o orgasmo total no ato sexual. Tal paciente deve ser considerado emocionalmente saudável.

Para muitos dos que leram *A Função do Orgasmo*[5], de Reich, estas idéias devem ter parecido fruto de imaginações fantásticas de uma mente obcecada pelo sexo. Foram expressas pela primeira vez, entretanto, quando Reich já era um professor de psicanálise altamente considerado, cuja formulação do conceito e da técnica analítica do caráter foi vista como uma das maiores contribuições à teoria analítica. Nessa ocasião, ela ainda não era aceita pela maioria dos psicanalistas, e mesmo hoje ela é desconhecida ou ignorada pela maioria dos que pesquisam na área do sexo. Os conceitos de Reich trazem, entretanto, um realismo convincente quando se experimenta com o próprio corpo, como eu o fiz. Essa convicção, baseada em experiências pessoais, é responsável pelo fato de que muitos dos psiquiatras e outros que trabalham com Reich se tornaram, ao menos por algum tempo, seus entusiasmados seguidores.

Depois do episódio da explosão de choro e da revelação de meus sentimentos a Reich, minha respiração foi se tornando mais livre e fácil, minha resposta sexual mais plena e profunda. Ocorreram várias mudanças em minha vida. Casei-me com a mulher por quem estava apaixonado. O compromisso de casamento era um grande passo para mim. Além disso, me preparava ativamente para me tornar um terapeuta reichiano. Durante esse ano, participei de um seminário clínico sobre análise do caráter dirigido pelo Dr. Theodore P. Wolfe, que era o amigo mais próximo de Reich nos Estados Unidos e tradutor de suas publicações para a língua inglesa. Tendo completado recentemente meus estudos prémédicos, estava buscando, pela segunda vez, ingressar em alguma

5) Estas idéias foram publicadas pela primeira vez num livro anterior a este, *Die Funktion Des Orgasmus* (Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1927).

faculdade de Medicina. Minha terapia progredia regular e vagarosamente. Apesar de não ter havido nenhuma irrupção dramática de sentimentos, ou lembranças nas sessões, eu sentia que estava chegando mais perto da capacidade de me entregar aos meus sentimentos sexuais. Sentia-me também mais próximo a Reich.

Neste ano, Reich tirou longas férias de verão. Terminou o período de aulas em junho e recomeçou no meio de setembro. Quando a terapia anual estava chegando ao fim, Reich sugeriu interromper o tratamento por um ano. Entretanto, eu ainda não havia terminado. O reflexo do orgasmo não havia se desenvolvido de forma consistente, apesar de eu estar me sentindo bem próximo a isso. Estava me esforçando arduamente, e justamente era esse o impedimento para conseguir meu objetivo. A idéia de tirar umas férias me pareceu boa e eu aceitei a sugestão de Reich. Existiam também razões pessoais para a minha decisão. Incapaz de me matricular numa escola de Medicina àquela altura, fiz um curso de anatomia humana em 1944, na New York University.

Minha terapia com Reich foi retomada em 1945, com sessões semanais. Em pouco tempo, consegui desenvolver o reflexo do orgasmo de forma consistente. Existiram várias razões para ter alcançado esse progresso. Durante o ano em que não estive em terapia, tive a oportunidade de deixar de lado o esforço para satisfazer Reich e para obter saúde sexual, tendo condições de integrar e de assimilar meu trabalho anterior feito junto a Reich. Também, nesse período, atendi ao meu primeiro paciente como terapeuta reichiano, o que me encorajou enormemente. Senti-me muito à vontade e tinha a consciência de me sentir bastante seguro com relação à minha vida. Entregar-me ao meu corpo, o que também significava me entregar a Reich, tornou-se uma tarefa fácil. Em poucos meses ficou claro para nós dois que minha terapia tinha sido, pelos seus critérios, bem-sucedida. Anos mais tarde, contudo, dei-me conta de que permaneceram sem solução muitos dos principais problemas de minha personalidade. Meu medo de pedir o que queria, mesmo que fosse um medo infundado, não tinha sido inteiramente discutido. Meu medo de falhar e a minha necessidade de me sair bem não tinham sido superados. Minha incapacidade de chorar, a menos que eu fosse encostado na parede, não havia sido explorada. Estes problemas foram finalmente resolvidos muitos anos depois, através da bioenergética.

Não quero dizer com isso que a terapia com Reich não teve efeito algum. Se não resolveu inteiramente todos os meus problemas, ao menos me tornou mais consciente de sua existência. Mais importante do que isso, entretanto, é o fato de me ter aberto caminho para a auto-realização, ajudando-me a avançar na dire-

ção dos meus objetivos. Aprofundou e intensificou meu compromisso com o corpo, a base da personalidade, além de ter-me proporcionado uma identificação positiva com minha sexualidade, que se revelou como a pedra angular de minha vida.

Meu trabalho como terapeuta reichiano, 1945-1953

Em 1945, atendi ao meu primeiro paciente. Apesar de ainda não ter cursado uma escola de Medicina, Reich encorajou-me nesse procedimento com base em minha formação educacional e no meu treinamento com ele, incluindo aí minha terapia pessoal. Esse treinamento envolvia a participação contínua nos seminários clínicos sobre vegetoterapia caractero-analítica, sob a direção do Dr. Theodore Wolfe, e em seminários dirigidos pelo próprio Reich em sua residência, onde discutiam-se as bases teóricas das suas propostas, enfatizando os conceitos biológicos e energéticos que explicavam seu trabalho com o corpo.

O interesse pela terapia reichiana crescia progressivamente, na medida em que aumentava o número de pessoas que tomava conhecimento das suas idéias. A publicação de *The Function of Orgasm*, em 1941, acelerou essa procura, apesar de o livro não ter tido uma resposta favorável da crítica, além de má distribuição. Reich montou sua própria editora, a Orgone Institute Press, que não tinha nenhum vendedor e não fazia qualquer tipo de divulgação. A promoção de seus livros e idéias era feita apenas verbalmente. Contudo, suas concepções se difundiram, apesar de vagarosamente, e assim aumentou o número de interessados na terapia reichiana. Existiam, porém, poucos analistas do caráter treinados e disponíveis e esse fato, juntamente com a minha disposição pessoal, foram os responsáveis pela minha iniciação no campo da terapia.

Por dois anos antes de partir para a Suíça, trabalhei como terapeuta reichiano. Em setembro de 1947, deixei Nova York e fui com minha esposa para a Universidade de Genebra, a fim de fazer o curso de Medicina, de onde sai formado em junho de 1951, com o título de Doutor em Medicina (M.D.). Enquanto estive na Suíça, fiz algumas terapias com pessoas que tinham ouvido falar no trabalho do Reich e que estavam ansiosas por conhecer essa nova técnica terapêutica. Como tantos outros jovens terapeutas, comecei com a ingênua pretensão de que conhecia algo a respeito dos problemas emocionais das pessoas, com uma certeza mais baseada em entusiasmo do que em experiência. Voltando àqueles anos, posso ver minhas limitações tanto em compreensão quanto em capacidade. Contudo, acredito ter ajudado algumas pessoas. Meu entusiasmo era uma força positiva, e a ênfase dada à respiração e à "entrega" era uma direção correta.

Antes de deixar esse país, ocorreu um importante progresso na terapia reichiana: o uso do contato direto com o corpo do paciente para relaxar as tensões musculares, que são um obstáculo à capacidade de se entregar aos sentimentos e sensações e de permitir que o reflexo do orgasmo se desenvolva. Durante o seu trabalho comigo Reich, ocasionalmente, aplicava uma certa pressão com suas mãos em alguns dos músculos tensos do meu corpo para ajudar a relaxá-los. Normalmente, em mim e nos outros, essa pressão era aplicada ao maxilar. Em muitas pessoas os músculos da região maxilar são extremamente tensos; o queixo se mantém firme em uma atitude de determinação que tende à austeridade, ou é impelido para adiante em posição de desafio, ou é anormalmente retraído. Em todos os casos, não é inteiramente flexível, e a sua posição fixa denota uma atitude já estruturada. Sob pressão, os músculos da região maxilar ficam cansados e "deixam-se levar". Como resultado disso, a respiração torna-se mais livre e profunda, e ocorrem freqüentes tremores involuntários no corpo e nas pernas. Outras regiões de tensão muscular, onde foi aplicada pressão, foram a parte posterior do pescoço, a região inferior das costas e os músculos adutores das coxas. Em todos os casos, a pressão era aplicada seletivamente apenas naquelas áreas onde as tensões poderiam ser palpadas.

A colocação das mãos se constitui num importante desvio da prática analítica tradicional. Nas análises freudianas, qualquer contato físico entre o analista e o paciente era estritamente proibido. O analista sentava-se atrás do paciente, sem ser visto, e funcionava ostensivamente como uma tela na qual o paciente poderia projetar todos os seus pensamentos. Não era inteiramente inativo, desde que suas respostas guturais e interpretações faladas das idéias expressas pelo paciente se constituíam em importante influência sobre o pensamento do próprio. Reich transformou o analista numa força mais direta no procedimento terapêutico. Sentava-se num ponto de onde pudesse encarar o paciente e, ao mesmo tempo, ser visto e estabelecer contatos físicos quando fosse necessário e oportuno. Reich era um homem alto, de calmos olhos castanhos e de mãos fortes e cálidas; essa é a lembrança que guardo dele, do tempo de nossas sessões.

Não podemos avaliar hoje o avanço revolucionário que essa terapia representou na época ou as suspeitas e hostilidades que chegou a evocar. Pela sua forte preocupação com a sexualidade e uso do contato físico entre terapeuta e paciente, os praticantes da terapia reichiana eram acusados de utilizar a estimulação sexual para promover a potência orgástica.

Diziam que Reich masturbava seus pacientes. Nada poderia estar mais longe da verdade. A difamação revela o grau de medo que existia em torno da sexualidade e do contato físico, naquela

época. Mas, essa atmosfera mudou enormemente, nos últimos trinta anos, no que diz respeito tanto à sexualidade quanto ao toque. A importância do toque tem sido vista ultimamente como uma *forma primária* de contato[6], e a sua validade na terapia é inquestionável. Obviamente, qualquer contato físico entre terapeuta e paciente dá àquele a responsabilidade de respeitar a relação terapêutica, evitando qualquer envolvimento sexual com o paciente.

Devo acrescentar que os terapeutas da bioenergética são treinados para utilizar suas mãos no intuito de palpar e de sentir espasmos ou bloqueios musculares; para aplicar a pressão necessária ao relaxamento ou à redução da tensão muscular, atentando para a tolerância do paciente à dor; para estabelecer contato através de um toque suave e tranqüilizador, que forneça apoio e calor. Hoje em dia é difícil compreender a amplitude do passo dado por Reich em 1943.

O uso da pressão física facilitou a irrupção de sensações e sentimentos e a conseqüente retomada de lembranças. Serviu também para acelerar o processo terapêutico, fator necessário quando a freqüência às sessões foi reduzida para uma vez por semana. Nessa época, Reich havia desenvolvido uma notável habilidade para ler o corpo e para saber como aplicar as pressões que iriam relaxar as tensões musculares, fazendo fluir pelo corpo uma sensação chamada por ele de vibrações[7]. Por volta de 1947, Reich era capaz de desenvolver o reflexo do orgasmo em certos pacientes, dentro de seis meses. Pode-se avaliar esta façanha comparando-a com o fato de eu ter estado em terapia com ele por cerca de três anos, com sessões três vezes por semana, antes que tivesse desenvolvido em mim o reflexo do orgasmo.

Devo enfatizar que o reflexo do orgasmo não é, na realidade, um orgasmo. O aparelho genital não está envolvido nele; não existe a formação e, conseqüentemente, a descarga da excitação sexual. Apenas indica que está aberto o caminho para tanto, se a entrega ou abandono for transposta para uma situação sexual. Mas essa transferência não ocorre necessariamente. As duas situações, a sexual e a terapêutica, são diferentes. A primeira é muito mais carregada emocional e energeticamente. Além disso, na situação terapêutica, o indivíduo tem a vantagem de contar com o apoio do terapeuta que, no caso de um homem como Reich, de personalidade muito forte, pode ser um fator importante. De todo modo, na ausência do reflexo do orgasmo, é improvável que o indivíduo venha a permitir que os movimentos pélvicos invo-

6) Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin* (Nova York, Columbia University Press, 1971).
7) *Streamings,* no original (N. da T.).

luntários ocorram no clímax do ato sexual. Esses movimentos são a base da resposta de um orgasmo total. Devemos lembrar que, na teoria de Reich, é a resposta orgástica ao sexo, e não o reflexo do orgasmo, o critério de saúde emocional.

Apesar disso, o reflexo do orgasmo também possui alguns efeitos positivos na personalidade. Mesmo ocorrendo na atmosfera segura da situação terapêutica, é uma experiência que confere alegria e liberdade. O indivíduo sente-se como estando livre de inibições. Ao mesmo tempo, sente-se ligado e integrado com o seu corpo e, através dele, com o meio ambiente. Adquire uma sensação de bem-estar e de paz interior. Sabe que a vida do corpo está no seu aspecto involuntário. Digo isso a partir de minha experiência pessoal e de comentários de pacientes através dos anos.

Infelizmente, esses belos sentimentos nem sempre se mantêm sob a tensão causada pela vivência diária em nossa cultura moderna. O ritmo, a pressão e a filosofia de nossos tempos são antitéticos à vida. Muitas vezes o reflexo se perde quando o paciente não aprende a lidar com suas tensões diárias sem recorrer aos padrões neuróticos de comportamento. Isso foi o que sucedeu com dois dos pacientes de Reich nesse período. Vários meses depois do aparentemente bem-sucedido término de seus tratamentos, eles vieram pedir-me uma terapia adicional, pois não haviam sido capazes de manter o nível de progresso alcançado nas terapias com Reich. Compreendi então que não poderia haver atalho algum para a saúde emocional e que o trabalho consistente através de todos os problemas do indivíduo é a única forma de assegurar o seu funcionamento ótimo. De todo modo, eu ainda estava convencido de que a sexualidade era a chave para a solução dos problemas neuróticos do indivíduo.

É fácil criticar Reich pela ênfase dada à importância central da sexualidade, mas eu não faria isso. A sexualidade foi e é a chave de todos os problemas emocionais, mas os distúrbios de funcionamento sexual só podem ser compreendidos, de um lado, a partir da estrutura total da personalidade e, de outro, dentro da estrutura das condições de vida social. Depois de anos relutando em admiti-lo, cheguei à conclusão de que não existe apenas uma saída que desvende todos os mistérios da condição humana. Minha relutância originava-se de um profundo desejo de acreditar que existe uma resposta única. Agora penso em termos de polaridades e de seus inevitáveis conflitos e soluções temporárias. Uma visão da personalidade que vê o sexo como única chave para a personalidade é por demais restrita, mas ignorar o papel do sexo na determinação da personalidade do indivíduo é desprezar uma das mais importantes forças da natureza.

Numa de suas primeiras formulações, antes mesmo do seu conceito de instinto de morte, Freud propôs uma antítese entre

os instintos do ego e os instintos sexuais. Os primeiros buscam a preservação do indivíduo; os segundos, a preservação da espécie. Isso implica num conflito entre o indivíduo e a sociedade, que sabemos ser verdadeiro para a nossa cultura. Outro conflito inerente à antítese é o existente entre a luta pelo poder (motivação egóica) e a luta pelo prazer (motivação sexual). A superênfase dada ao poder em nossa cultura coloca o ego contra o corpo e a sua sexualidade, criando um antagonismo entre ambas as motivações, quando o ideal seria o apoio e o reforço comum entre elas. Não se pode, porém, ir ao extremo oposto e focalizar apenas a sexualidade. Isto tornou-se claro para mim depois de ter perseguido sem sucesso um único objetivo que era a realização sexual de meus pacientes, à semelhança de Reich. O ego existe para o homem ocidental como uma força poderosa que não pode ser posta de lado ou ignorada. O objetivo terapêutico é integrar o ego ao corpo e à sua busca de prazer e realização sexual.

Apenas depois de anos de árduo trabalho e com a minha parcela de erros é que vim a aprender essa verdade. Ninguém é exceção à regra de que o aprendizado ocorre através do reconhecimento dos erros. Porém, sem a determinação de atingir o objetivo da satisfação sexual e potência orgástica, eu não teria compreendido a energia da dinâmica da personalidade. E sem o critério do reflexo do orgasmo não se pode entender os movimentos involuntários e as reações do organismo humano.

Existem ainda vários elementos misteriosos no funcionamento e comportamento humanos, que estão fora do alcance da mente racional. Por exemplo, cerca de um ano antes de deixar Nova York, tratei de um jovem que sofria de sérios problemas. Sentia uma profunda ansiedade cada vez que se aproximava de uma moça. Sentia-se inferior, inadequado, e tinha muitas outras tendências masoquistas. Muitas vezes tinha a alucinação de que o diabo espreitava-o às escondidas. No decurso de sua terapia, melhorou um pouco em relação aos sintomas, mas estes não ficaram solucionados em absoluto. Desenvolveu, entretanto, um relacionamento estável com uma moça, tendo experimentado pequeno prazer no clímax sexual.

Encontrei-o cinco anos mais tarde, após meu retorno a este país. Contou-me uma estória fascinante. Tendo ficado sem terapeuta depois de minha partida, decidiu continuar a terapia por conta própria. Isso incluía os exercícios básicos de respiração que usávamos em nosso tratamento. Todos os dias, à volta do trabalho, deitava-se na cama e tentava respirar profunda e plenamente, como fazia comigo. Então, um dia, o milagre aconteceu.

Toda sua ansiedade desapareceu. Ele se sentiu seguro de si, pondo fim à autodepreciação; o mais importante, no entanto foi o aparecimento do nível total da potência orgástica no ato sexual. Seus orgasmos eram plenos e satisfatórios. Tornou-se uma pessoa diferente.

Quando o reencontrei, ele me disse tristemente: "Tudo aquilo só durou um mês". Tão rápido como veio, a mudança desapareceu, e ele foi jogado de volta à sua pobre condição anterior. Encontrou-se depois com outro terapeuta reichiano, com quem se tratou vários anos, só conseguindo ligeiros progressos. Quando voltei a trabalhar, ele me procurou novamente para retomar seu tratamento comigo. Trabalhei com ele por mais três anos, ajudando-o a superar muitas de suas deficiências. Mas o milagre jamais voltou a se repetir. Nunca mais conseguiu atingir o nível de progresso sexual e emocional que havia atingido no breve período que se seguiu à minha partida.

Como podemos explicar o inesperado aparecimento da saúde que pareceu surgir por si só e seu subseqüente desaparecimento? A experiência desse meu paciente fez-me lembrar de *Lost Horizon*, de James Hilton, que era popular nessa época. Nesta estória, o herói, Conway, foi raptado juntamente com alguns companheiros de viagem e foram levados de avião a um vale secreto no alto dos montes do Himalaia, chamado Shangri-Lá, uma montanha literalmente "do outro mundo". Para aqueles que viviam neste vale não existia a morte e nem a velhice. O sistema governamental era moderado, o que também não se pode dizer que seja deste mundo. Conway se sente tentado a ficar em Shangri-Lá; achou extremamente agradável aquele modo de vida sereno e racional. É convidado a ser o líder da comunidade do vale, mas deixa que seu irmão o convença de que tudo não passa de fantasia. Seu irmão, que se apaixonou por uma jovem chinesa, induz Conway a escapar com eles para a "realidade". Eles partem mas, uma vez fora do vale, Conway fica horrorizado ao ver a moça se transformar numa velha e, em seguida, morrer. Qual das realidades é mais válida? Conway decide voltar para Shangri-Lá e, no fim da estória, o vemos revirando as montanhas em busca do seu horizonte perdido.

A súbita transformação ocorrida em meu paciente pode ser julgada sobre o princípio de uma mudança no senso de realidade de uma pessoa. Durante um mês ele também viveu "fora deste mundo", deixando de lado todas as suas ansiedades, culpas e inibições advindas de sua vivência nesse mundo. Sem dúvida, muitos fatores contribuíram para produzir este efeito. Existia um estado de euforia e de excitação entre as pessoas envolvidas com o trabalho de Reich nessa época, tanto estudantes quanto pacientes. Reich era tido como aquele que proclamara uma ver-

dade absoluta a respeito dos seres humanos e de sua sexualidade. Suas idéias tinham um sabor revolucionário. Tenho a certeza de que esse meu paciente foi envolvido por essa atmosfera que, juntamente com sua respiração mais profunda, produziu o efeito marcante acima descrito.

Sair de seu próprio mundo ou de seu próprio ser constitui uma experiência transcendental. Muitas pessoas tiveram experiências similares de maior ou menor duração. Comum a todas é o sentimento de soltura, a sensação de liberdade e a descoberta, dentro de si, de um ser inteiramente vivo e dotado de respostas espontâneas. Tais transformações, entretanto, ocorrem inesperadamente e não podem ser planejadas ou programadas. Infelizmente, muitas vezes retomam o matiz original tão rápido quanto mudam e a carruagem resplandescente se transforma da noite para o dia na abóbora que sempre fora. Ficamos, então, com uma certa curiosidade de saber qual será a verdadeira realidade de nossa existência. Por que não podemos permanecer no estado de liberdade?

A maioria de meus pacientes teve algum tipo de experiência transcendental no decurso de sua terapia. Cada um deles descobre um horizonte anteriormente encoberto por uma densa névoa e que, repentinamente, se torna claramente visível. Apesar de a névoa adensar-se de novo, resta a memória que fornece motivação para um compromisso contínuo com o objetivo de mudar e de crescer.

Se buscamos a transcendência, haveremos de ter muitas visões mas, certamente, acabaremos no próprio ponto de partida. Se optamos pelo crescimento, haveremos de ter nossos momentos de transcendência, mas estes serão picos de experiência dentro de uma caminhada mais plana em busca de um eu mais rico e seguro.

A vida em si é um processo de desenvolvimento que se inicia com o crescimento do corpo e de seus órgãos, passando pelo desenvolvimento das habilidades motoras, pela aquisição do conhecimento, pela extensão dos relacionamentos, e terminando num resumo da experiência que denominamos *saber*. Esses aspectos do crescimento se justapõem, desde que a vida e o crescimento ocorrem num meio ambiente cultural e social legítimo. E embora o processo de crescimento seja contínuo, nunca é regular. Existem períodos de desnivelamento quando ocorre a assimilação de uma experiência, preparando o indivíduo para uma nova ascensão. Cada ascensão conduz a um novo cume, criando o que chamamos de pico de experiência. Cada um desses, por sua vez, deve ser integrado à personalidade para que ocorra um novo crescimento, e para que o indivíduo chegue à sabedoria. Uma vez eu disse a Reich que tinha uma definição para a felicidade. Ele ergueu as sobrancelhas, olhou-me zombeteiramente e perguntou-me qual era.

Respondi: "A felicidade é a consciência do crescimento". Suas sobrancelhas baixaram ao responder-me: "Nada mal".

Se a minha definição for válida, sugere que a maioria das pessoas que procura terapia sente que seu crescimento se deteve. Certamente, muitos pacientes recorrem ao tratamento para restabelecer o processo de crescimento. A terapia pode conseguir isso fornecendo novas experiências e ajudando a remover ou reduzir os bloqueios e obstáculos à assimilação das experiências. Esses bloqueios se constituem em padrões estruturados de comportamento que representam uma solução insatisfatória, resultante de conflitos da infância. Criam o eu neurótico e limitado do qual se procura escapar ou liberar. Através do trabalho com o passado, o paciente em terapia descobre os seus conflitos originais e novas formas de lidar com situações de rejeição e ameaça à vida que o forçaram a se "encouraçar" como forma de sobrevivência. A única maneira de conseguir o verdadeiro crescimento no presente é reviver o passado. Se o passado for eliminado, não existirá o futuro.

O crescimento é um processo natural; não se pode provocá-lo. Sua lei é comum a todos os seres vivos. Uma árvore, por exemplo, cresce para cima apenas se sua raiz se desenvolve em direção ao centro da terra. Nós aprendemos com o estudo do passado. Sendo assim, uma pessoa só pode crescer se firmar suas raízes em seu próprio passado. E o passado de uma pessoa é o seu corpo.

Voltando àqueles anos de entusiasmo e excitação, vejo o quanto ingênuo era esperar que os problemas profundamente estruturados de uma pessoa moderna fossem facilmente solucionados por qualquer tipo de técnica. Não quero dizer que Reich tenha tido ilusões em face da sua imensa tarefa. Ele esteve bem consciente da situação. Sua busca de formas mais efetivas de lidar com esses problemas advinha diretamente dessa consciência.

Essa busca levou-o a investigar a natureza da energia utilizada no trabalho pelos organismos vivos. Ele reivindicava para si, como se sabe, a descoberta de uma nova energia, à qual denominou *orgone*, palavra derivada dos termos *orgânico* e *organismo*. Ele inventou um mecanismo que poderia acumular essa energia e carregar o corpo de qualquer indivíduo que nele se sentasse. Eu mesmo construí um desses acumuladores, utilizando-o pessoalmente. Em algumas situações, esse engenho se mostrou útil, mas não tinha nenhum efeito sobre os problemas da personalidade. A nível individual, esses ainda requerem, como solução, uma combinação de cuidadoso trabalho analítico e de aproximação física

que ajude a pessoa a relaxar as espasticidades musculares crônicas que inibem sua liberdade e limitam a sua vida. A nível social, deve haver uma mudança evolutiva nas atitudes do homem para consigo mesmo, para com o seu ambiente e para com a comunidade.

Em ambos os níveis, Reich forneceu grandes contribuições. Sua explicação da natureza da estrutura do caráter e a demonstração da sua identidade funcional com as atitudes do corpo representaram importantes avanços no nosso conhecimento sobre o comportamento humano. Ele introduziu o conceito de potência orgástica como critério de saúde emocional, que certamente o é, demonstrando que a sua base física é o reflexo do orgasmo no corpo. Ele ampliou os nossos conhecimentos a respeito dos processos do corpo humano ao descobrir o significado das reações involuntárias do corpo. Desenvolveu também uma técnica relativamente eficiente para o tratamento dos distúrbios emocionais (involuntários) da vida de um indivíduo.

Reich frisou muito bem como a estrutura da sociedade se reflete na estrutura do caráter dos seus membros individualmente, explicação que esclareceu os aspectos irracionais da política. Aventou a possibilidade da existência humana livre de inibições e repressões que estrangulam os impulsos de vida. Na minha opinião, se essa visão vier a se realizar, há de vir seguindo o caminho traçado por Reich.

A maior contribuição de Reich para a nossa presente proposta foi a sua delineação do papel principal que o corpo deve desempenhar em qualquer teoria da personalidade. Seu trabalho forneceu as bases sobre as quais foi construído o edifício da bioenergética.

O desenvolvimento da bioenergética

As pessoas sempre me perguntam: "Qual a diferença entre a bioenergética e a terapia reichiana?" A melhor forma de responder a esta questão é continuar com o nosso relato histórico sobre o desenvolvimento da bioenergética.

Em 1952, quando terminei o período de interno como médico, tendo voltado da Europa no ano anterior, fiquei conhecendo algumas mudanças nas atitudes de Reich e de seus seguidores. O entusiasmo e a excitação tão evidentes dos anos de 1945 a 47 foram transformados em sentimentos de perseguição e de desânimo. Reich parou com todas as terapias individuais e mudou-se para Rangeley, Maine, onde se dedicou à física orgônica. O termo "vegetoterapia caractero-analítica" deu lugar à denominação "terapia orgônica". Isso resultou numa perda de interesse na arte

da análise do caráter e numa ênfase maior na aplicação da energia orgônica através do uso do acumulador.

O sentimento de perseguição foi em parte engendrado pela atitude crítica das comunidades médica e científica com relação às idéias de Reich, em parte pela hostilidade manifestada por alguns psicanalistas, muitos dos quais tinham uma indisposição declarada contra Reich, existindo ainda um terceiro fator, que foram as ansiedades inerentes ao próprio Reich e a seus seguidores. O desânimo resultou do insucesso de uma experiência conduzida por Reich em seu laboratório no Maine, que envolvia a interação da energia orgônica com a radioatividade. O experimento teve um efeito negativo; Reich e seus assistentes ficaram doentes, tendo que abandonar o laboratório durante algum tempo. Além disso, a perda da esperança de uma terapia da neurose, relativamente rápida e eficiente, também veio a contribuir para o estado geral de desencorajamento.

Eu não compartilhava desses sentimentos. Meu isolamento de Reich e seus seguidores durante cinco anos permitiu-me manter a excitação e o entusiasmo dos primeiros anos. Minha educação médica escolar e a experiência obtida no período em que trabalhei como interno em hospitais, convenceram-me mais do que nunca da validade geral das idéias de Reich. Conseqüentemente, tive dificuldade para me identificar inteiramente com o grupo de terapeutas orgônicos, dificuldade esta mais tarde reforçada pela minha consciência de que os seguidores de Reich haviam desenvolvido uma devoção quase fanática para com ele e seu trabalho. Considerava-se presunçoso, se não herético, questionar suas afirmações ou modificar os seus conceitos com base numa experiência pessoal. Estava claro para mim que tal atitude haveria de sufocar qualquer trabalho criativo ou original. Essas considerações determinaram em mim a adoção de uma posição independente em relação ao trabalho de Reich.

Enquanto eu estive com essa disposição de espírito, uma discussão com outro terapeuta reichiano, o Dr. Pelletier, que estava fora dos círculos oficiais, abriu os meus olhos para a possibilidade de modificação ou extensão dos procedimentos técnicos de Reich. Durante todo o meu trabalho com Reich ele sempre ressaltou que o meu maxilar deveria estar relaxado numa atitude de abandono ou entrega ao corpo. Nos meus anos de terapeuta reichiano, eu também ressaltei essa posição. Na referida discussão, o Dr. Louis G. Pelletier observou que seria útil fazer os pacientes estenderem seus maxilares para a frente, numa atitude de desafio. O fato de mobilizar essa expressão agressiva faria com que se relaxassem algumas tensões dos músculos de um maxilar contraído. Concluí claramente que essa prática também seria viável e, de repente, senti-me livre para questionar ou mesmo modificar os

feitos de Reich. Mais tarde, vi que tais práticas funcionariam melhor se utilizadas alternadamente. A mobilização e o encorajamento da agressividade do paciente facilitam a sua "entrega" ou abandono aos sentimentos sexuais. Se, por outro lado, o indivíduo se inicia numa atitude de entrega, freqüentemente ocorrem sentimentos de tristeza e raiva no final causados pela dor e frustração experimentadas pelo corpo.

Em 1953, associei-me ao Dr. John C. Pierrakos, que tinha recentemente completado sua residência em psiquiatria no Kings County Hospital. O próprio Dr. Pierrakos havia feito terapia pelos moldes reichianos e era seguidor de Reich. Nessa época ainda nos considerávamos terapeutas reichianos, apesar de já não estarmos ligados à organização de médicos reichianos. Em um ano uniu-se a nós o Dr. William B. Walling, cuja formação era similar à do Dr. Pierrakos. Os dois haviam sido colegas na escola de Medicina. O resultado inicial dessa associação foi um programa de seminários clínicos no qual apresentaríamos pessoalmente os nossos pacientes com o objetivo de procurar uma compreensão mais profunda dos seus problemas e, ao mesmo tempo, ensinar a outros terapeutas os conceitos básicos do trabalho com o corpo. Em 1956, o Instituto de Análises Bioenergéticas estava formalmente iniciado, constituindo-se numa instituição sem fins lucrativos e sim ao alcance daqueles objetivos.

Nesse meio tempo, Reich teve algumas dificuldades com a lei. Como que para sustentar o seu sentimento de perseguição, a Food and Drug Administration entrou com uma ação federal para que Reich fosse proibido de vender ou despachar acumuladores orgônicos a nível de comércio internacional, com base na afirmação de que não havia tal coisa que se chamasse de energia orgônica e que, conseqüentemente, a sua venda era fraudulenta. Reich se recusou a contestar ou defender essa ação, alegando que as suas teorias científicas não poderiam ser questionadas numa corte de justiça. A FDA teve uma vitória arrasadora da injunção por falta de comparecimento em juízo. Disseram a Reich que ignorasse a injunção e essa violação dos seus termos foi em pouco tempo descoberta pelos agentes da FDA. Reich foi julgado por desacato à autoridade, declarado culpado e sentenciado a dois anos em uma penitenciária federal. Morreu na prisão de Lewisburg, em novembro de 1957.

A tragédia da morte de Reich fez-me compreender que um homem não pode ser poupado de si mesmo. O que podemos dizer, entretanto, de um indivíduo que está sinceramente comprometido com sua salvação pessoal? Se "salvação" quer dizer liberdade das inibições e restrições impostas por nossa formação, não posso dizer que tenha alcançado tal estado de graça. Apesar de ter terminado com sucesso minha terapia com Reich, tinha plena

consciência de ainda haver muitas tensões musculares crônicas em meu corpo que não me deixavam experimentar o prazer que eu tanto esperava. Podia sentir a sua influência limitadora na minha personalidade. E eu almejava uma ainda mais rica e completa experiência sexual, uma experiência que eu sabia ser possível.

Minha solução era iniciar a terapia mais uma vez. Não podia voltar a Reich, como também não tinha confiança em nenhum outro terapeuta reichiano. Eu estava convencido de que a abordagem deveria ser corporal, e resolvi optar por um trabalho com meu colega John Pierrakos, numa união arriscada, desde que eu era mais velho e tinha mais experiência do que ele. Foi a partir deste trabalho conjunto sobre meu próprio corpo que a bioenergética foi concebida. Os exercícios básicos por nós utilizados foram primeiramente testados por mim, pois minha experiência pessoal ensinou-me como eles poderiam ser manipulados e que efeitos poderiam produzir. Por todos esses anos desenvolvi a técnica de experimentar com meu próprio corpo tudo que pedia a meus pacientes, pois não acredito que seja um direito nosso pedir a outras pessoas o que nós mesmos não estamos preparados para pedir de nosso corpo. Por outro lado, não acredito que possamos fazer pelos outros o que não podemos fazer por nós mesmos.

Minha terapia com Pierrakos durou cerca de três anos. Esta teve um caráter completamente diferente da que fiz com Reich. Existia nela um menor número de experiências que fossem espontaneamente emocionantes. Isso se dava principalmente porque eu dirigia em grande parte o trabalho com o corpo, mas também porque esse trabalho se concentrava mais na relaxação das tensões musculares do que na entrega aos sentimentos sexuais. Eu estava plenamente consciente de não querer tentar novamente. Queria que alguém tomasse a dianteira e o fizesse por mim. Tentar e controlar são aspectos de meu caráter neurótico, e não me é fácil uma entrega total. Fui capaz de fazê-lo com Reich por meu respeito ao seu conhecimento e autoridade, mas a minha entrega se limitava àquele relacionamento. O conflito se resolveu por meio de um compromisso. Na primeira metade da sessão, eu trabalhava comigo mesmo, descrevendo as sensações do meu corpo a Pierrakos. Na segunda metade da sessão, ele pressionava os músculos tensos com suas mãos fortes e quentes, relaxando-os de modo a permitir que ocorressem as vibrações de energia.

Trabalhando com meu próprio corpo, desenvolvi as posições e exercícios básicos que hoje são considerados padrões da bioenergética. Notava que precisava sentir mais inteiramente as minhas pernas e resolvi iniciar a sessão numa posição vertical

e não na prona, usada por Reich. Eu esticava as pernas, virava os meus dedos para dentro, dobrava os joelhos e arqueava as costas numa tentativa de mobilizar a região inferior do meu corpo. Eu me mantinha nessa posição por vários minutos, pois ela me fazia sentir mais próximo do solo. Este procedimento tinha o efeito adicional de fazer-me respirar mais profundamente com o abdome. Pelo fato de essa posição produzir uma certa pressão na parte inferior das minhas costas, eu a invertia ao pender para a frente e tocar o solo levemente com as pontas dos dedos, mantendo os meus joelhos levemente dobrados. A partir daí, comecei a sentir mais minhas pernas que, aos poucos, começaram a vibrar.

Esses dois simples exercícios vieram a tornar-se o conceito de *grounding*[8], único à bioenergética. Este conceito desenvolveu-se vagarosamente através dos anos, na medida em que se tornou evidente que todos os pacientes sentiam a falta de ter seus pés firmemente plantados no chão. Esta falta correspondia à sua condição de estar "voando nas nuvens", e fora de contato com a realidade. *Grounding*, ou seja, fazer com que o paciente tenha contato com a realidade, com o solo onde pisa, com seu corpo e sua sexualidade, tornou-se uma das pedras fundamentais da bioenergética. No capítulo 6, apresento uma elaboração completa do conceito de *grounding* e de sua relação com a realidade e a ilusão. Neste capítulo também são descritos vários exercícios utilizados para alcançar *grounding*.

Outra das inovações por nós desenvolvida no decurso desse trabalho foi o uso da "cadeirinha para respirar". A respiração é crucial para a bioenergética, assim como o é para a terapia reichiana. Contudo, tem sido um constante problema conseguir com que os pacientes respirem profunda e plenamente. Ainda mais difícil é conseguir que essa respiração torne-se livre e espontânea. A idéia de uma "cadeirinha" veio da observação da tendência comum às pessoas de se inclinarem no encosto da cadeira quando, após terem estado sentadas durante algum tempo, sentem a necessidade de se esticar e respirar. Eu mesmo desenvolvi esse hábito durante o trabalho com meus pacientes. O fato de sentar numa poltrona fazia com que minha respiração fosse debilitada e eu costumava recostar-me e esticar meu corpo para fazer com que minha respiração voltasse a se tornar profunda. O primeiro modelo da cadeirinha por nós utilizada foi uma escada de madeira de cozinha, de 60 cm de altura, na qual um cobertor era fortemente enrolado e amarrado[9]. Encostando-se nesse

8) Ground = solo, chão. O termo *grounding* implica a dinâmica de estar no chão, em contato com a terra; por extrapolação, as noções de solidez, de firmeza, de "estar com os pés na terra". (N. da T.)

9) Alexander Lowen, *Pleasure* (Nova York, Coward-McCann, Inc., 1970).

assento, o indivíduo conseguia o efeito de estimular a respiração sem que houvesse a necessidade do uso de exercícios específicos. Eu pessoalmente explorei o uso desse assento durante a minha terapia com Pierrakos e, a partir daí, tenho utilizado regularmente o aparato.

Os resultados do meu segundo período de terapia foram marcadamente diferentes. Nessa oportunidade, tive maior contato com a tristeza e a raiva que em qualquer outra ocasião, especialmente com relação à minha mãe. A liberação desses sentimentos tinha um efeito divertido. Houve ocasiões em que meu coração se abria e eu me sentia radiante e animado. Mais importante do que isso, entretanto, era o constante senso de bem-estar que eu sentia. Meu corpo foi gradualmente se tornando mais relaxado e forte. Lembro-me de ter deixado de lado o sentimento de fragilidade. Sentia que, apesar de poder ser ferido, eu *não me partiria em pedaços*. Também perdi o medo irracional da dor. A dor, aprendi, vinha da tensão e descobri que, me entregando à dor, poderia descobrir a tensão que a tinha causado, e esse procedimento invariavelmente traria o relaxamento.

Durante essa terapia, o reflexo do orgasmo só ocorria ocasionalmente. Eu não estava preocupado com essa ausência pois me concentrava nas minhas tensões musculares, e esse trabalho intenso tirou-me a atenção do trabalho pela entrega a sentimentos sexuais. A minha tendência à ejaculação prematura, que persistia apesar do meu aparente sucesso com a terapia com Reich, diminuiu grandemente, e a minha resposta ao clímax sexual tornou-se mais satisfatória. Esse progresso conduziu-me à compreensão de que o caminho mais eficiente para chegar ao centro das dificuldades sexuais do paciente está em trabalhar através dos seus problemas de personalidade, problemas esses que incluem necessariamente os sentimentos de culpa em relação ao sexo e às ansiedades. A ênfase dada por Reich à sexualidade, apesar de teoricamente válida, raramente produzia resultados que pudessem ser mantidos sob as condições da vida moderna.

Como analista, Reich enfatizou a importância da análise do caráter. No meu tratamento com ele, esse aspecto da terapia foi de alguma forma minimizado. Foi ainda mais reduzido quando a vegetoterapia caractero-analítica foi transformada em terapia orgônica. Apesar de que o trabalho de análise do caráter tome muito tempo e paciência, este me parece indispensável para um sólido resultado. Decidi a esse respeito que, independente da importância dada ao trabalho com tensões musculares, uma análise do modo habitual de uma pessoa ser e comportar-se merece igual atenção. Fiz um estudo intensivo sobre tipos de caráter, relacionando as dinâmicas físicas e psicológicas dos padrões do comportamento. Esse estudo foi publicado em 1958 sob o título

de *The Physical Dynamics of Character Structure*[10]. Apesar de incompleto em relação aos tipos de caráter, é esta a base de todo o trabalho sobre o caráter feito na bioenergética.

Eu tinha terminado meu trabalho com Pierrakos muitos anos antes, e sentia-me muito satisfeito com as nossas realizações. Contudo, se alguém me perguntasse: "Você resolveu todos os seus problemas, completou seu crescimento, realizou todo o seu potencial como pessoa e relaxou todas as suas tensões musculares?" Minha resposta ainda teria sido "Não". Existe um ponto no qual o indivíduo não sente que seja necessário ou desejável continuar a terapia, e então a abandona. Se a terapia foi bem-sucedida, a pessoa se sente capaz de tomar para si a inteira responsabilidade sobre seu bem-estar e crescimento ininterrupto. Alguma coisa em minha personalidade sempre me inclinou a essa direção, de alguma forma. Deixar a terapia não significou que eu tenha parado de trabalhar com o meu corpo. Continuei a fazer os exercícios bioenergéticos que usava com os meus pacientes tanto isoladamente quanto em grupo. Acredito que esse compromisso com o meu corpo é em parte responsável pelo fato de que tenham continuado a ocorrer muitas mudanças positivas na minha personalidade. Essas mudanças geralmente foram precedidas de uma compreensão mais profunda da minha pessoa, tanto em termos do meu passado quanto em relação ao meu corpo.

Nesse momento, são passados mais de trinta e quatro anos desde que me encontrei com Reich pela primeira vez, e mais de trinta e dois desde que iniciei minha terapia com ele. Trabalhei com pacientes por mais de vinte e sete anos. Trabalhando, pensando e escrevendo sobre as minhas experiências pessoais e as de meus pacientes, pude chegar a uma conclusão: *a vida de um indivíduo é a vida de seu corpo.* Desde que o corpo com vida inclui a mente, o espírito e a alma, viver a vida do corpo inteiramente significa ser atento, espiritual e nobre. Se tivermos alguma deficiência em qualquer um destes aspectos do nosso ser, significa que também não estamos inteiramente com nosso corpo. Costumamos tratar o corpo como instrumento ou máquina. Sabemos que, se ele falhar, nós estaremos em apuros. Mas o mesmo se pode dizer de um automóvel do qual somos tão dependentes. Nós não estamos identificados com o nosso corpo; na realidade, nós o traímos como ressaltei num livro anterior[11]. Todas as nossas

10) Alexander Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure* (Nova York, Grune & Stratton, 1958). Também disponível em livro de bolso, sob o título *The Language of the Body* (Nova York, Macmillan, 1971). Em português, *O Corpo em Terapia* (São Paulo, Summus Editorial, 1977). (N. da T.)

11) Alexander Lowen, *The Betrayal of the Body* (Nova York, Macmillan, 1967). Em português, *O Corpo Traído* (São Paulo, Summus Editorial, 1979).

dificuldades pessoais advêm dessa traição, e acredito que a maioria dos nossos problemas sociais têm a mesma origem.

A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Essa ênfase dada ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das suas funções básicas. Mas inclui também as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e auto-expressão. O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida de seu corpo. Se não se sente inteiramente, estreita a vida de seu corpo e, se sua auto-expressão é reduzida, o indivíduo terá a vida de seu corpo restringida.

Na verdade, essas restrições à vida não são imposições voluntárias. Desenvolvem-se como forma de sobrevivência no meio familiar e cultural que nega os valores do corpo em favor do poder, de prestígio e de bens materiais. Apesar disso, aceitamos tais restrições em nossas vidas pelo simples fato de não as questionarmos e, conseqüentemente, traímos nossos corpos. Nesse processo, destruímos também o ambiente natural do qual o nosso corpo depende para seu bem-estar. É igualmente verdadeiro que a maioria das pessoas não tem consciência de determinadas deficiências de seu corpo, deficiências estas que acabaram se tornando sua segunda natureza, compondo sua forma habitual de viver no mundo. O que é certo é que a maioria das pessoas atravessa a vida utilizando apenas uma pequena parcela do seu potencial de energia e sentimento.

O objetivo da bioenergética é ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade de ser belo. A liberdade, a graça e a beleza são atributos naturais a qualquer organismo animal. A liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. Esses fatores denotam um corpo saudável e, portanto, uma mente saudável.

A natureza primária de um ser humano é ser aberto à vida e ao amor. Estar resguardado, encouraçado, descrente e fechado vem a ser a segunda natureza da nossa cultura. Essa é a forma que adotamos para nos proteger de sofrimentos, mas quando tais atitudes tornam-se caracterológicas ou estruturais em nossa personalidade, passam a constituir-se em uma dor ainda mais séria, provocando uma mutilação ainda mais grave que aquela sofrida originalmente.

A bioenergética tem como objetivo ajudar o indivíduo a abrir o seu coração para a vida e para o amor. Essa não é uma tarefa fácil. O coração está muito bem protegido em sua caixa óssea,

e os caminhos que levam a ele estão fortemente defendidos, tanto física quanto psicologicamente. Essa defesa deve ser entendida e trabalhada para que possamos alcançar o objetivo descrito. Mas se este não for atingido, o resultado é trágico. Atravessar a vida com o coração encarcerado é como fazer uma viagem transoceânica trancado no porão de um navio. Todo o significado, a aventura, a excitação e a glória de viver estão longe de poderem ser vistos e tocados.

A bioenergética é uma aventura de autodescoberta. Ela difere de formas similares de exploração da natureza do ser por tentar e perseguir o objetivo de compreender a personalidade humana em termos de corpo humano. A maioria das explorações anteriores concentrava-se em investigações sobre a mente. Estas nos forneceram informações valiosas, mas me parece que não chegaram a questionar o mais importante domínio da personalidade, que é precisamente sua base nos processos do corpo. Poderíamos afirmar com facilidade que o que acontece com o corpo necessariamente afeta a mente, mas isso não se constitui em nenhuma novidade. Minha posição é que os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo.

II. O Conceito de Energia

Carga, descarga, fluxo e movimento

A bioenergética, como venho enfatizando, é o estudo da personalidade humana em termos dos processos energéticos do corpo. O termo é igualmente utilizado na bioquímica para definir uma área de pesquisas que lida com os processos energéticos nos níveis molecular e submolecular. Como foi ressaltado por Albert Szent-Gyorgyi[1], é preciso energia para movimentar a máquina vital. Na realidade, a energia está envolvida no movimento de todas as coisas, tanto vivas quanto inertes. No pensamento científico corrente, essa energia é tida como sendo de natureza elétrica. Existem, entretanto, outros pontos de vista a respeito de sua natureza, especialmente quando aplicada a organismos vivos. Reich afirmou que a energia cósmica por ele denominada de orgone não tinha natureza elétrica. A filosofia chinesa admite duas energias com relação de polaridade entre si, chamadas de *yin* e *yang*. Essas energias formam a base da prática médica chinesa chamada acupuntura, cujos resultados têm surpreendido os médicos ocidentais.

Não acredito que seja importante para o estudo presente determinar com precisão o caráter real da energia da vida. Cada um desses pontos de vista tem sua validade e eu não consegui ajustar as diferenças existentes entre eles. Podemos, porém, aceitar a proposta fundamental de que a energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, e que os mesmos chegariam ao fim se a fonte de energia para o organismo se esgotasse. Uma falta de alimentos, por exemplo, haveria de esgotar a energia do organismo de uma

1) Albert Szent-Gyorgyi, *Bioenergetics* (Nova York, Academic Press, 1957).

forma tão severa que poderia inclusive sobrevir a morte; um corte na entrada do oxigênio necessário ao organismo interfere no processo normal da respiração, conduzindo o indivíduo à morte. Os venenos que bloqueiam as atividades metabólicas do corpo, reduzindo assim sua energia, provocam o mesmo efeito.

É um fato comumente aceito que a energia de um organismo animal advém da combustão dos alimentos. As plantas, por outro lado, possuem a capacidade de capturar e utilizar a energia do sol nos seus processos vitais, assimilando-a e transformando-a nos tecidos da planta, ficando, desse modo, disponível como alimento para animais herbívoros. O processo de transformar o alimento em energia livre que o animal pode utilizar em suas necessidades vitais é um procedimento químico complexo, que envolve, em última instância, o uso do oxigênio. A combustão do alimento não é diferente da combustão que ocorre numa fogueira, pois ambas necessitam de oxigênio para manter seu processo. Em ambos os casos, o nível de combustão está ligado à quantidade de oxigênio disponível.

Essa simples analogia não explica o complicado fenômeno da vida. As chamas do fogo apagam-se quando a fonte de combustível se esgota; além disso, a chama arde indiscriminadamente, sem levar em conta a energia liberada pela combustão. Em contrapartida, o organismo vivo é como um fogo autocontido, autoregulado e automantenedor. A forma utilizada para que este milagre ocorra — queimar sem que se destrua — é ainda um grande mistério. Enquanto não estivermos capacitados a solucionar este enigma, é importante que tentemos compreender alguns dos fatores nele envolvidos, dado que todos nós desejamos manter acesa a chama da vida, para que arda forte e ininterruptamente dentro de nós.

Não estamos acostumados a pensar na personalidade em termos de energia, mas a verdade é que ambas não podem existir isoladamente. A quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele a usa irá determinar e refletir em sua personalidade. Algumas pessoas têm mais energia que as outras; algumas são mais debilitadas. Uma pessoa impulsiva, por exemplo, não consegue conter qualquer aumento no seu nível de excitação ou energia; deverá descarregá-lo o mais rápido possível. O indivíduo compulsivo emprega sua energia de modo diferente: sua excitação será descarregada também, mas segundo padrões de movimento e de comportamento rigidamente estruturados.

A relação da energia com a personalidade manifesta-se de modo inequívoco no indivíduo deprimido. Apesar de a reação e a tendência depressivas resultarem de uma interação de complicados fatores físicos e psicológicos[2], um ponto não admite

2) Lowen, *Depression and the Body, op. cit.*

dúvidas: a pessoa deprimida está também energeticamente deprimida.

Estudos cinemáticos mostram que tal pessoa desempenha apenas cerca da metade dos movimentos espontâneos normais que um indivíduo não deprimido. Em alguns casos mais graves, é provável que a pessoa fique parada, sem mover-se de modo algum, como se não tivesse a energia necessária para fazê-lo. Seu estado subjetivo geralmente corresponde à sua imagem objetiva: é a pessoa que sempre sente faltar em si a energia para dar vida a qualquer movimento. Pode queixar-se de estar nervosa sem, contudo, estar cansada. A depressão em seu nível de energia pode ser vista no rebaixamento de todas as suas funções energéticas: a respiração está diminuída, o apetite e o impulso sexual debilitados. O indivíduo neste estado dificilmente irá reagir aos nossos conselhos de que procure algo em que se interesse; literalmente, *não possui a energia* para desenvolver qualquer interesse.

Tive a oportunidade de tratar de muitos pacientes deprimidos, já que este é um dos problemas mais comuns às pessoas que recorrem à terapia. Após escutar a história de um paciente, revê-la e avaliar sua condição, tento ajudá-lo a reerguer o nível de sua energia. A maneira mais imediata de consegui-lo é aumentando o seu influxo de oxigênio, isto é, fazendo com que consiga respirar mais profunda e plenamente. Existe um grande número de formas através das quais o indivíduo pode ser ajudado a mobilizar sua respiração; serão descritas nos capítulos subseqüentes. Parto da suposição de que o indivíduo não pode fazê-lo por si, caso contrário não teria recorrido a mim. Isso implica que devo usar a *minha* energia para conseguir que a dele comece a fluir livremente. Esse processo envolve a introdução do paciente em algumas atividades simples que vagarosamente irão aprofundando sua respiração, assim como o uso da pressão física e do toque para estimulá-lo. O que há de importante em tudo isso é que na medida em que a respiração do indivíduo se torna mais ativa, seu nível de energia aumenta. Quando a pessoa está recarregada, deverá ocorrer nas suas pernas um leve e involuntário tremor ou vibração. Isso se interpreta como um sinal de que existe alguma corrente ou excitação no corpo, especificamente na sua parte inferior. A sua voz deverá se tornar mais ressonante, desde que existe agora uma maior quantidade de ar fluindo através da laringe; a face também deverá se tornar mais viva. É comum que não se passe mais que vinte ou trinta minutos para que ocorra esta mudança, fazendo com que o paciente se sinta como que "levitando". Na realidade, ele *foi* suspenso temporariamente do seu estado depressivo.

Apesar de que o efeito de uma respiração mais plena e pro-

funda possa ser experimentado e tornado evidente imediatamente, não chega a ser a cura para o estado depressivo. Nem é certo que esse efeito durará, já que a própria pessoa não consegue manter espontaneamente este estado de respiração mais profunda. Essa incapacidade é o problema central da depressão, pois não pode ser superado a menos que se faça uma análise radical de todos os fatores que contribuíram para a formação de um corpo relativamente amortecido e de uma personalidade deprimida. Mas a análise em si não irá ajudar muito se não vier acompanhada de um esforço consistente para aumentar o nível de energia dessa pessoa, carregando o seu corpo energeticamente.

O conceito de carga de energia não pode ser discutido sem que se leve em conta a descarga energética. O organismo vivo só pode existir se houver um equilíbrio entre a carga e descarga de energia. É necessário que mantenha o nível de energia coerente às suas necessidades e oportunidades. Uma criança em idade de crescimento terá sempre um maior influxo de energia do que uma descarga, utilizando essa energia extra no seu crescimento. O mesmo se dá com a convalescença ou com o desenvolvimento da personalidade. O crescimento consome energia. Além disso, geralmente a quantidade de energia absorvida por uma pessoa corresponde à quantidade de energia que tal pessoa pode descarregar em qualquer atividade.

Todas as atividades requerem e utilizam energias — das batidas do coração aos movimentos peristálticos dos intestinos, ao caminhar, falar, trabalhar e ao sexo. Contudo, nenhum organismo vivo é uma máquina. Suas atividades básicas não se desenvolvem mecanicamente sendo, sim, expressões do seu ser. Uma pessoa se expressa em suas ações e movimentos e, quando sua auto-expressão é livre e apropriada à realidade da sua situação, experimentará uma sensação de satisfação e prazer produzida pela descarga da energia. Esse prazer e satisfação, por sua vez, estimulam o organismo a aumentar a sua atividade metabólica, que imediatamente se reflete em uma respiração mais profunda e plena. No estado de satisfação, as atividades rítmicas e involuntárias da vida funcionam no seu nível ótimo.

O prazer e a satisfação são, como tenho dito, o resultado imediato das experiências de auto-expressão. Limite o direito de uma pessoa à sua auto-expressão e você estará limitando suas oportunidades de prazer e de vivência criativa. Justamente por esse motivo, se a capacidade de um indivíduo expressar suas idéias e sentimentos for limitada por forças internas (inibições ou tensões musculares crônicas), sua capacidade de sentir prazer será também reduzida. Nesse caso, o indivíduo irá reduzir o seu influxo de energia (inconscientemente, é claro) para manter um equilíbrio energético no seu corpo.

O aumento do nível de energia de um indivíduo não pode ser alcançado simplesmente através da respiração. Os caminhos para a auto-expressão através dos movimentos, da fala e dos olhos devem estar igualmente desobstruídos de modo a permitir que ocorra uma maior descarga de energia. Não é raro isso ocorrer espontaneamente no decurso do influxo de energia. A respiração poderá se tornar mais profunda de maneira espontânea com o uso da cadeirinha de respiração. De repente, sem nenhuma intenção consciente, o indivíduo poderá começar a chorar. No momento ele não saberá ao certo o motivo pelo qual está chorando. A respiração mais profunda abriu sua garganta, recarregou o seu corpo e ativou emoções reprimidas, resultando em um sentimento de tristeza que flui para fora. Algumas vezes ocorre a raiva em lugar da tristeza. Muitas vezes, entretanto, nada acontece, pois a pessoa poderá estar com medo demais para permitir uma entrega e uma soltura dos seus sentimentos. Nesse caso, haverá uma consciência da "retenção" e das tensões musculares da garganta e peito que bloqueiam a expressão do sentimento. Então será necessária a relaxação da retenção através de um trabalho físico direto nas tensões musculares crônicas.

Posto que carga e descarga funcionam como uma unidade, a bioenergética trabalha com ambos os lados da equação simultaneamente, de forma a aumentar o nível de energia do indivíduo, liberar a sua auto-expressão e restaurar o fluxo de sentimentos do seu corpo. Conseqüentemente, a ênfase é dada sempre à respiração, ao sentimento e ao movimento, aliada à tentativa de relacionar o funcionamento energético atual do indivíduo com a história da sua vida. Esse procedimento vai aos poucos descobrindo as forças internas (conflitos) que fazem com que o indivíduo não funcione em seu potencial energético total. Cada vez que um desses conflitos internos é resolvido, aumenta o nível de energia. Isso significa que a pessoa absorve e descarrega mais energia em atividades criativas que conduzem ao prazer e à satisfação.

Espero não estar dando a entender que a bioenergética possa resolver todos os conflitos encobertos, remover todas as tensões crônicas e restaurar a livre e total corrente de sentimentos no corpo de qualquer pessoa. Nós talvez não alcançamos totalmente esse objetivo, mas iremos instituir um processo de crescimento que conduza a essa direção. Toda terapia é deficiente, pois a cultura em que vivemos não se orienta à atividade criativa e ao prazer. Como ressaltei em outra obra[3], tal cultura não se ajusta aos valores e ritmos do corpo vivo, mas sim àqueles das máquinas e da produtividade material. Não podemos escapar à conclusão de que as forças que inibem a auto-expressão e que, conseqüen-

3) Lowen, *Pleasure, op. cit.*

temente, diminuem o funcionamento energético são derivadas dessa cultura e dela fazem parte. Todo ser sensível sabe que é necessária uma energia considerável para se proteger do ritmo frenético da vida moderna, com suas pressões e tensões, sua violência e insegurança.

O conceito de fluxo necessita uma certa elaboração. A palavra fluxo denota um movimento dentro do organismo, melhor exemplificado pelo fluxo sangüíneo. Na medida em que o sangue flui através do corpo, transporta metabólitos e oxigênio para os tecidos, fornecendo a eles energia e removendo os produtos residuais da combustão. Mas o sangue se constitui em mais do que um simples veículo; é, na verdade, o fluido energeticamente carregado do corpo. Sua chegada a qualquer parte do corpo significa vida, calor e excitação para aquela parte. É o representante e portador de Eros[4]. Pense no que acontece com as zonas erógenas, sejam os lábios, mamilos ou órgãos genitais. Quando se enchem de sangue (cada um desses órgãos é ricamente dotado de grandes redes vasculares), o indivíduo se torna excitado, sente-se caloroso e carinhoso, buscando o contato com outra pessoa. A excitação sexual ocorre simultaneamente ao aumento do fluxo sangüíneo para a superfície do corpo, especialmente para as zonas erógenas. Se é a excitação que traz o sangue ou se é o sangue que transporta a excitação, é irrelevante. O fato é que os dois sempre estão juntos.

Além do sangue, existem outros fluidos energéticos no corpo: a linfa, os fluidos intersticiais e os intracelulares. A corrente de excitação não se limita ao sangue, mas percorre o corpo através de todos os seus fluidos. Energeticamente falando, o corpo todo pode ser visto como uma célula única, tendo a pele como membrana. No interior dessa célula, a excitação pode se propagar em todas as direções ou mesmo fluir em direções específicas de acordo com a natureza de nossa reação ao estímulo. Essa visão do corpo como célula única não nega o fato de que dentro do corpo existam diversos tecidos especializados, nervos, vasos sangüíneos, membranas mucosas, músculos, glândulas, etc., colaborando juntos como parte de um todo para promover a vida do todo.

Qualquer indivíduo pode experimentar o fluxo de excitação como um sentimento ou uma sensação que, freqüentemente, desafia os limites anatômicos. Você nunca sentiu a raiva subir em seu corpo, carregando os braços, face e olhos? Esta pode variar de uma sensação de "calor na nuca" até uma obstrução apoplégica da cabeça e do pescoço pelo sangue. Quando alguém está tão furioso que enxerga tudo vermelho, sei que sua retina tornou-se cheia de sangue. Por outro lado, o sentimento de raiva

4) Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure, op. cit.*

pode fazer com que o indivíduo fique com uma aparência branca e fria devido à vasoconstrição periférica que não deixa o sangue alcançar a superfície. Existe ainda o íntenso furor no qual a raiva é encoberta por uma negra nuvem de ódio.

O fluxo de sangue em direção à cabeça e a excitação podem produzir uma emoção inteiramente diferente quando seguem diferentes canais e excitam diferentes órgãos. O fluxo de excitação que percorre a parte anterior do corpo, do coração à boca, olhos e mãos, irá fazer com que o indivíduo se sinta comunicativo e expansivo. O fluxo de raiva percorre principalmente a parte posterior do corpo. O sangue e excitação que se dirigem à parte inferior do corpo poderão produzir algumas sensações interessantes. Essas podem ser experimentadas quando andamos num vagão de montanha russa ou nas ligeiras subidas e descidas de um elevador. As crianças costumam gostar dessa sensação, que pode ser experimentada em brinquedos como o balanço. São mais intensas e provocam maior prazer quando ocorrem em forma de suaves sensações de derretimento no ventre, acompanhadas de uma forte carga sexual. O mesmo fluxo, entretanto, pode vir ligado à ansiedade, dando ao indivíduo a sensação de ter o ventre afundado.

Quando nos damos conta de que 99% (noventa e nove por cento) do corpo é composto de água, parte da qual estruturada, sendo a maioria fluida, podemos imaginar sensações, sentimentos e emoções como sendo correntes ou ondas desse corpo líqüido. Estas são percepções de movimentos internos do corpo relativamente fluido. Os nervos medeiam tais percepções e coordenam as reações, mas os impulsos e movimentos subjacentes são inerentes à carga energética do corpo, ao seu ritmo e pulsação naturais. Esses movimentos internos representam a motilidade do corpo, distinguindo-se dos movimentos voluntários que estão sujeitos a um controle consciente. Eles são mais evidentes nos indivíduos mais jovens. Ao olhar para o corpo de um bebê, podemos ver o seu constante movimentar, assim como as ondas de um lago, movimentos estes provocados por forças internas. Na medida em que o indivíduo se torna mais velho, sua motilidade tende a diminuir. Torna-se mais estruturada e rija, até que, finalmente, com a morte, toda a motilidade cessa.

Em todos os nossos movimentos voluntários existe um componente involuntário, que representa a motilidade essencial do organismo. O componente involuntário, integrado à ação voluntária, responde pela vivacidade e espontaneidade de nossas ações e movimentos. Quando está ausente ou reduzido, os movimentos do corpo têm um caráter mecânico e sem vida. Os movimentos puramente voluntários ou conscientes dão lugar a poucas outras sensações que não a sensação cinestésica de deslocamento no espaço. O tom de sentimento dos movimentos expressivos advém do com-

ponente involuntário, componente esse que não está sujeito ao controle consciente. A fusão dos elementos conscientes e inconscientes ou dos componentes voluntários e involuntários faz surgir movimentos que têm uma ligação emocional e que se constituem em ações coordenadas e eficientes.

A vida emocional de um indivíduo depende da motilidade do seu corpo, que por sua vez é uma função do fluxo de excitação através dele. Os distúrbios nesse fluxo ocorrem em forma de bloqueios, que se manifestam em áreas onde a motilidade do corpo é reduzida. Nessas áreas podemos facilmente apalpar e sentir com os nossos dedos a espasticidade da musculatura. Desse modo, os termos "bloqueio", "insensibilidade" e "tensão muscular crônica" se referem ao mesmo fenômeno. Geralmente pode-se inferir a existência de um bloqueio pela constatação de uma área de insensibilidade ou por sentir a contração muscular que o mantém.

Desde que o corpo é um sistema energético, está em constante interação energética com seu meio ambiente. Além da energia derivada da combustão do alimento, o indivíduo se torna excitado ou carregado pelo contato com forças positivas. Um dia brilhante e claro, uma bela cena, uma pessoa feliz são fatos que têm um efeito estimulador. Os dias escuros e pesados, assim como pessoas feias e deprimidas, possuem um impacto negativo nas nossas energias, exercendo uma influência desanimadora. Todos nós somos sensíveis às forças ou energias que nos rodeiam, mas o seu impacto não é o mesmo para todas as pessoas. Uma pessoa que está altamente carregada é mais resistente às influências negativas, tornando-se, ao mesmo tempo, uma influência positiva para outras pessoas, especialmente quando o fluxo de excitação em seu corpo é livre e pleno. O contato com tais indivíduos nos causa prazer, e podemos sentir isso intuitivamente.

Você é o seu corpo

A bioenergética se apóia na simples proposição de que cada ser é o seu corpo. Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta. Seria tolo argumentar contra essa proposição, pois poderíamos estar tentados a mencionar partes de nós mesmos que não fazem parte do nosso corpo. A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo. Um corpo morto não possui mente, perdeu seu espírito e sua alma também o deixou.

Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo. Quando o seu corpo perde parte de sua vivacidade, num momento de

exaustão, por exemplo, a tendência é retrair-se. A doença possui o mesmo efeito, produzindo também um estado de retraimento. É possível que você sinta que o mundo está a uma certa distância, ou inclusive que você o esteja vendo como que através de um nevoeiro. Por outro lado, existem dias em que você se sente vivo e radiante e o mundo que o cerca parece mais claro, mais próximo e real. Todos nós gostaríamos de ser e de nos sentir mais vivos, e a bioenergética pode ajudar-nos a alcançar este objetivo.

Dado que o seu corpo expressa quem você é, ele também indica a intensidade de sua presença no mundo. Não é à-toa que usamos termos como "ninguém" para indicar uma pessoa que não nos diz nada com a sua existência, ou como "alguém", indicando uma pessoa que nos transmite uma forte impressão[5]. Isso é apenas a linguagem do corpo. Do mesmo modo, as pessoas podem sentir quando você está retraído, assim como sentem o seu cansaço ou qualquer outro mal do qual esteja sofrendo. O cansaço se expressa através de sinais visuais e auditivos diferentes: ombros descaídos, aparente abatimento na face, falta de brilho nos olhos, movimentos vagarosos e pesados, voz mais grave ou sem ressonância. Mesmo o esforço para encobrir o sentimento trai a si próprio, revelando o caráter de uma tentativa forçada.

O que um indivíduo sente também pode ser definido pela expressão de seu corpo. As emoções são eventos corporais; literalmente, são movimentos ou impulsos dentro do corpo que geralmente resultam em alguma ação externa. A raiva produz tensão e, como pudemos ver, provoca uma carga na metade superior do corpo, onde estão localizados os principais veículos de ataque, a saber: dentes e braços. Podemos reconhecer uma pessoa que está sentindo raiva por seu rosto corado, punhos cerrados e pequenos ruídos emitidos pela boca. Em certos animais, o eriçamento de pêlos ao longo de suas costas e pescoço é um outro tipo de manifestação emocional. A afeição ou o amor suavizam todas as feições, tornando a pele e olhos cálidos. A tristeza dá ao indivíduo uma aparência enternecedora, sugerindo sempre que a qualquer momento vá irromper em lágrimas.

O corpo revela muito mais do que tudo isso. A atitude do indivíduo em relação à vida ou seu estilo pessoal refletem-se no seu comportamento, em sua postura e no modo como se movimenta. O que possui um comportamento nobre, e cujo porte é imponente, se distingue muito bem de um outro cujas costas arqueadas, ombros curvados e cabeça ligeiramente inclinada indicam submissão a uma forte carga que pesa sobre si. Há algum

5) No original, o autor utilizou *nobody* e *somebody*, respectivamente. O jogo de palavras é de difícil tradução, pois *body* significa corpo e, literalmente, teríamos de empregar "corpo algum" e "certo corpo" (N. da T.).

tempo atrás, tratei de um indivíduo cujo corpo era grande, gordo e disforme. Dizia sentir tanta vergonha que se recusava a mostrar-se em trajes de banho, na praia. Sentia-se também sexualmente inadequado. Por muitos anos lutou para superar suas deficiências físicas com dietas e exercícios, porém sem sucesso. No decurso da terapia, deu-se conta de que sua aparência física exprimia um aspecto de sua personalidade que até então ele não tivera condições de admitir: uma parte dele identificava-se com ser grande, gordo, mais bebê do que homem. Isso era observável em sua forma desajeitada de sentar-se numa cadeira, como também pelo desmazelo das roupas. Foi quando percebeu que ser um bebê gordo, grande e sujo era uma atitude inconsciente que ele tinha adotado para resistir às contínuas exigências de seus pais para que crescesse, se tornasse um homem e se projetasse como tal. Seus conflitos reais eram mais sérios do que o indicam tais afirmações, mas todos resumiam-se nessa atitude corporal. A nível consciente ou egóico, ele seguia as instruções dos pais, mas a resistência inconsciente de seu corpo não se submetia aos seus esforços voluntários. Uma pessoa não pode ser bem-sucedida na vida se tentar lutar contra si própria O esforço para superar o corpo está fadado ao insucesso.

Devemos reconhecer tanto a identidade quanto as diferenças entre os processos físicos e psíquicos. Meu paciente não era apenas um homem grande, gordo, infantil e desajeitado; estava também seriamente empenhado em funcionar a esse nível. Contudo, não era totalmente um homem, dado que seu inconsciente e seu corpo mantinham-se firmes no nível infantil. Era um homem que tentava realizar seu potencial, sem obter êxito. Seu corpo denunciava, de forma dramática, ambos os lados de sua personalidade, pois era grande como o corpo de um homem, mas apresentava anéis de gordura como os que têm os bebês.

Muitas pessoas têm defeitos semelhantes devidos a conflitos inconscientes entre vários aspectos da personalidade. O mais comum é o existente entre necessidades e exigências insatisfeitas, da fase infantil, e os anseios e esforços da fase adulta. A condição de adulto requer que a pessoa seja independente, se apóie sobre seus pés e que assuma a responsabilidade de satisfazer seus desejos e carências. Os que estão em conflito, porém, sofrem com os seus esforços para se tornarem independentes e responsáveis; ficam debilitados por desejos inconscientes de que alguém lhes dê apoio e que assuma por eles os cuidados necessários. O resultado são pessoas confusas tanto física quanto psicologicamente. Em seu comportamento, mostrarão uma independência exagerada, ao lado do medo de ficarem sós e à incapacidade de tomarem decisões. Pode-se notar a mesma figura confusa em seus corpos. Os aspectos infantis da personalidade podem mani-

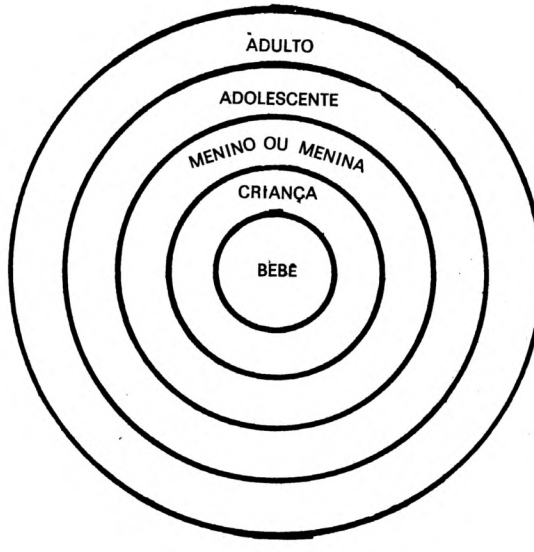
festar-se em mãos e pés pequenos, em pernas longas e finas que parecem não ser o suporte adequado, ou em sistema muscular subdesenvolvido que não tem o potencial agressivo para conseguir o que o indivíduo necessita ou deseja.

Em outros casos, o conflito dá-se entre o ludismo da fase infantil e o realismo da fase adulta da personalidade. Superficialmente, a pessoa dá a impressão de ser séria, inflexível, rígida, diligente e moralista. Se tentar relaxar e descontrair-se, tornar-se-á infantil. Isto se evidencia francamente quando uma pessoa desse tipo bebe um pouco mais. A criança aí existente costuma aparecer em brincadeiras e piadas de mau gosto. A aparência da face e do corpo é de cansaço, de dureza e abatimento, o que faz com que pareça mais velha. Por instantes, nota-se no rosto uma expressão moleca, acompanhada de um sorriso furtivo e malicioso, manifestando a imaturidade.

O conflito acontece quando o ludismo natural à criança não tem permissão para se manifestar livre e plenamente. A supressão da curiosidade sexual da criança e da sua tendência a brincar com assuntos ligados à prática do amor não elimina estas inclinações. Podem ser enterradas na consciência ou removidas de lá, mas permanecem nas camadas subterrâneas da personalidade, emergindo quando há oportunidade na forma de perversões das tendências naturais. Neste caso, as qualidades infantis não foram integradas à personalidade, tendo permanecido isoladas e encapsuladas, formando corpos estranhos ao ego.

Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo. Assim como um lenhador pode ler a história da vida de uma árvore através de um corte transversal no tronco, mostrando os anéis de crescimento anual, também é possível para o terapeuta da bioenergética ler a história da vida de uma pessoa através de seu corpo. Ambos os estudos requerem o conhecimento e a experiência, mas baseiam-se nos mesmos princípios.

Na medida em que o organismo humano vai crescendo, vai adicionando camadas à personalidade, cada uma das quais permanece viva e em funcionamento, na fase adulta. Quando são acessíveis ao indivíduo, constituem uma personalidade integrada e livre de conflitos. Se qualquer camada, ou seja, qualquer experiência, for reprimida ou deixar de estar disponível, a personalidade entra em conflito e, portanto, se limita. A figura a seguir mostra um diagrama esquemático da formação dessas camadas.



As qualidades que cada uma das camadas adiciona à vida podem ser resumidas na forma que se segue:

Bebê	=	amor e prazer
Criança	=	criatividade e imaginação
Menino ou menina	=	divertimento e ludismo
Adolescente	=	romance e aventura
Adulto	=	realidade e responsabilidade

Em se falando de qualidades, talvez fosse melhor dizer que o crescimento aqui considerado é o desenvolvimento e expansão da consciência. Cada camada representa, portanto, um novo sentido de ser e de suas potencialidades, uma nova consciência do ser e da sua relação com o mundo. A consciência, contudo, não é uma unidade distinta ou isolada da personalidade. É uma função do organismo, um aspecto do corpo vivo. Desenvolve-se em relação à evolução física, emocional e psicológica do corpo. Depende da experiência; alcança profundidade através da aquisição de habilidades; confirma-se com a constância de atividades.

Ao igualar as camadas às qualidades da consciência, não quero dizer que cada nova dimensão do ser surja já inteiramente formada dentro de um certo período de idade. O ludismo vem realmente na infância, mas alcança o seu total desenvolvimento após a passagem dessa fase. Acredito que a real consciência da brincadeira e do divertimento são característicos a meninos e meninas

mais do que às crianças mais novas. Uma exposição completa de cada camada e suas qualidades tornará mais significativa a equação proposta:

O *bebê* se caracteriza pelo desejo de intimidade e aproximação, principalmente com a mãe. Quer ser carregado, afagado, bem-vindo e aceito. O amor, como ressaltei em um livro anterior, pode ser definido como um desejo de proximidade mais íntima. Quando a necessidade de proximidade é satisfeita, o bebê está em estado de prazer. A privação desta necessária proximidade resulta num estado de dor.

Qualquer sentimento de amor num adulto advém dessa camada de sua personalidade. O sentimento de amor num adulto não é necessariamente diferente daquele de um bebê, apesar de que possa variar a sua forma de expressão. O desejo de contato íntimo subjaz a todas as formas de sentir amor. O indivíduo em contato com o bebê que ele foi e que ainda faz parte dele, conhece o sentimento de amor, além de estar em contato com o seu coração. No momento em que o indivíduo se isola do seu coração ou da sua primeira infância, já não pode experimentar o amor em sua totalidade.

A *infância* soma à vida uma nova dimensão e qualidade. A necessidade de uma contínua intimidade dá lugar a nova necessidade de explorar o mundo; necessidade esta facilitada pela melhor coordenação motora na criança. Através da exploração de pessoas e coisas, de espaço e tempo, a criança cria o mundo em sua mente. Dado que ela não está embaraçada pelo senso de realidade estruturado, sua imaginação é livre. Durante essa fase, a criança também cria a nível consciente seu senso de ser, no decurso do qual explora imaginativamente a possibilidade de ser outras pessoas, como a sua mãe, por exemplo.

Acredito que a infância termine quando o indivíduo já consegue fazer uma imagem coerente do seu mundo pessoal e do seu ser. Tendo dado esse passo, o *menino* ou *menina* desafia o seu mundo pessoal com as suas brincadeiras. O crescente domínio das habilidades motoras e os jogos com outras crianças constituem uma forma de atividade lúdica divertida por ser livre e ricamente recompensadora. Existe um grau mais alto de excitação nas brincadeiras dos meninos ou meninas que naquelas das crianças mais jovens, fato que se soma ao sentimento de alegria experimentado durante essa fase da vida. Existe ainda um maior senso de liberdade derivado de uma independência ainda livre de responsabilidades.

A *adolescência* é marcada por um aumento ainda maior no nível de possibilidade de excitação, relacionado com o interesse emergente pelo sexo oposto e com a crescente intensidade do desejo sexual. A imagem ideal da adolescência é a de um tempo

de romance e aventura, combinados ao forte prazer do contato íntimo com outras pessoas, à imaginação e criatividade mental da criança e aos desafios e divertimentos dos mais jovens. O estágio de adulto é alcançado quando as conseqüências possíveis de um fato têm uma realidade séria, cuja responsabilidade é assumida pelo indivíduo.

Um *adulto* é uma pessoa consciente das possíveis conseqüências do seu comportamento e que assume a responsabilidade sobre elas. Entretanto, se o adulto perde o contato com o sentimento de amor e intimidade que ele conheceu enquanto criança, com a imaginação criativa da infância, com suas brincadeiras e divertimentos e com o espírito de aventura e romance que marcou a sua juventude, ele será uma pessoa estéril, rígida e intratável. Um adulto saudável é um bebê, uma criança, um menino ou menina e um jovem. Seu senso de realidade e responsabilidade incluem a necessidade e o desejo de intimidade e amor, a capacidade de ser criativo, a liberdade para se divertir e o espírito de aventura. Desse modo, ele é um ser humano integrado e totalmente consciente.

Para compreender o corpo vivo, devemos descartar os conceitos mecânicos. Os mecanismos do funcionamento do corpo são importantes, mas não explicam esse funcionamento. Um olho, por exemplo, não funciona apenas como uma câmara; é um órgão dos sentidos que percebe e um órgão de expressão que reage. O coração não é apenas uma bomba; é um órgão que sente o que uma bomba não pode sentir. Nós somos seres sensíveis, o que significa que temos o poder de sentir ou perceber e de experimentar sensações e sentimentos. A percepção é uma função da mente que, por sua vez, é um aspecto do corpo. O corpo vivo possui uma mente, tem um espírito e contém uma alma. Como podemos compreender esses conceitos bioenergeticamente?

Mente, espírito e alma

Nos dias de hoje é hábito dizer que a dicotomia mente-corpo é um produto da imaginação humana e que, na realidade, a mente e o corpo são uma só coisa. Por muito tempo tivemos a ambos como entidades isoladas, influenciando uma à outra mas não diretamente relacionadas. Essa atitude ainda não mudou por completo. Nosso processo educacional ainda se divide em educação física e mental, coisas que nada têm em comum. Uns poucos professores de Educação Física acreditam que podem afetar a capacidade de aprendizado da criança através de seus programas ginásticos e atléticos, o que, na verdade, raramente conseguem. Se é certo que a mente e o corpo são uma só coisa, uma verdadeira educação física deveria ser, ao mesmo tempo, uma educação mental apropriada e vice-versa.

Acredito que o problema se deva ao fato de teoricamente sermos a favor do conceito de unidade, sem o aplicarmos ao nosso cotidiano. Achamos que podemos educar a mente de uma criança sem dar atenção ao seu corpo. Sob ameaças de punição ou de fracasso podemos meter à força alguma informação na sua cabeça. Infelizmente, a informação não se torna conhecimento, a menos que possa ser aplicada relativamente através de experiência. Sempre negligenciamos o fato de ser a experiência um fenômeno do corpo, ou seja, só podemos experimentar aquilo que ocorre no ou com o corpo. A experiência terá mais ou menos vida, conforme o corpo tiver maior ou menor vivacidade. Quando fatores do mundo externo afetam o corpo, o indivíduo tem condição de senti-los, mas o que sente é o efeito deles no seu corpo.

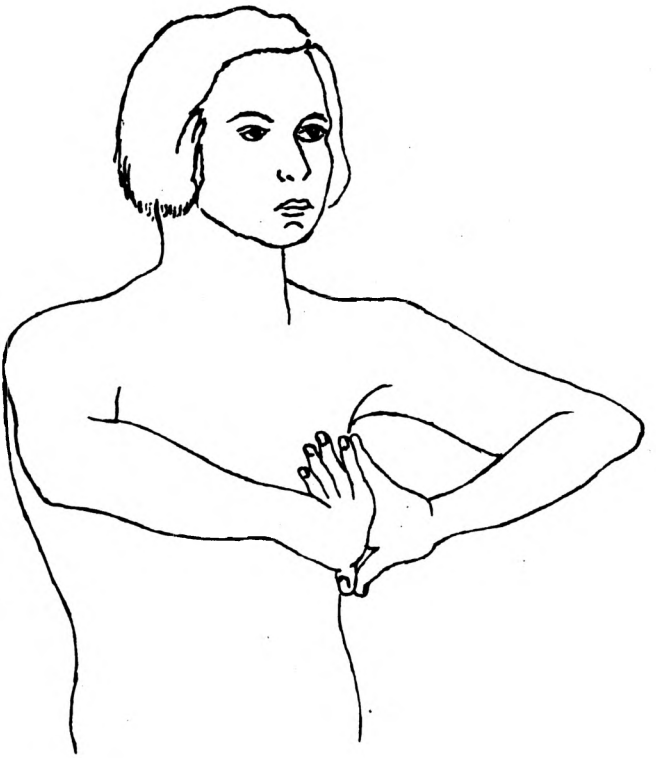
A falha da técnica psicanalítica é ignorar o corpo na tentativa de ajudar o paciente a superar seus conflitos emocionais. Desde que não forneça qualquer experiência importante ao corpo, as idéias que emergem no decurso do tratamento são incapazes de produzir maiores mudanças na personalidade. Tenho visto, freqüentemente, pacientes que, através de anos de psicanálise, conseguiram muitas informações e um pouco de conhecimentos sobre a sua condição, mas cujos problemas básicos permaneceram intocados. O conhecimento se torna compreensão quando aliado ao sentimento. Apenas uma profunda compreensão, aliada a um forte sentimento, é capaz de modificar padrões estruturados de comportamento.

Em livros anteriores explorei o problema mente-corpo com alguma profundidade. Aqui eu gostaria de destacar determinadas funções mentais que desempenham importantes papéis na bioenergética. Em primeiro lugar, a mente tem uma posição de comando sobre o corpo. Através da sua mente o indivíduo pode dirigir sua atenção para diferentes partes do corpo, tornando-as então mais nítidas. Posso sugerir uma simples experiência. Estique sua mão para o alto e em frente ao seu rosto, mantendo o braço relaxado, e ponha nela toda a sua atenção. Focalize-a por cerca de um minuto, respirando livremente, e poderá sentir nela algo diferente. Deverá sentir um ligeiro tremor na mão, que agora está carregada e latejante. É possível que vibre ou balance um pouco. Se você chegar a ter tais sensações, saberá que terá dirigido uma corrente de excitação ou energia para a sua mão.

Nos laboratórios de bioenergética, costumo utilizar uma variação dessa experiência para torná-la mais intensa.

Peço que as pessoas pressionem os dedos esticados de uma das mãos contra os dedos da outra mão, mantendo as palmas e os punhos o mais afastados possível. Em seguida, mantendo o mesmo contato, peço que girem as mãos para dentro, de forma que elas apontem para o peito, girando depois as mãos para fora sem que

se afastem e percam o contato entre si. Devem mantê-las nessa posição de hiperextensão por um minuto, enquanto a respiração corre livremente. Ao fim de um minuto, as mãos estarão relaxadas e frouxamente suspensas. Mais uma vez você poderá sentir o tremor, a carga, o latejar e a vibração. Se você fizer esse exercício de experiência com o corpo, você irá notar que a atenção está concentrada em suas mãos devido ao aumento de carga que aconteceu aí. Suas mãos estão num estado de crescente tensão ou carga que pode ser deslocada, na medida em que são a atenção. Se você aproximar vagarosamente suas mãos até que suas palmas estejam a cerca de cinco a dez centímetros de distância uma da outra, em seu estado de total relaxamento e ainda carregadas, você poderá sentir uma carga entre elas dando mesmo a impressão de possuir matéria e corpo.



A mente pode dirigir a atenção do indivíduo tanto para o corpo quanto para os objetos externos. De fato, podemos concentrar nossa energia tanto em nós mesmos quanto no mundo externo. Uma pessoa saudável pode alternar tais pontos de concentração fácil e rapidamente, de forma que quase ao mesmo tempo tenha consciência do seu corpo e do mundo que o envolve. Tal pessoa pode, assim, ter consciência ao mesmo tempo do que acontece consigo e com as outras pessoas. Porém, nem todos têm essa capacidade. Algumas pessoas tornam-se tão conscientes de si próprias que desenvolvem uma constrangedora autoconsciência. Outras ficam tão conscientes do que acontece ao seu redor que perdem a noção de si. Isso se dá, freqüentemente, com indivíduos hipersensíveis.

Ter consciência do seu corpo é um dos dogmas da bioenergética, pois essa é a única maneira de descobrir quem você é, isto é, o que é a sua mente. Em relação a isso, a mente funciona como órgão perceptivo e reflexivo, sentindo e definindo o ânimo, os sentimentos e os anseios do indivíduo. Conhecer realmente a sua mente significa saber o que você quer e o que você sente. Se você não possui sentimentos, não há nada em que concentrar a atenção[6] e, portanto, não há uma mente. Quando as ações de uma pessoa são influenciadas por outras pessoas e não por seus próprios sentimentos, este indivíduo não possui uma mente própria.

Quando um indivíduo não consegue tomar decisões, significa que tem consciência de dois sentimentos opostos, de igual força. Em tais casos, uma decisão torna-se impossível, a menos que um dos sentimentos torne-se mais forte e prevaleça. Perder a cabeça, como no caso de uma insanidade, é não saber o que se está sentindo. Isso acontece quando a mente se vê subjugada por sentimentos que não pode aceitar ou nos quais não ousa concentrar a atenção. Nesse caso, o indivíduo elimina ou isola de seu corpo a percepção consciente. Poderá tornar-se uma pessoa despersonalizada, indisciplinada e sem presença de espírito.

Se o indivíduo não está atento ao seu corpo, é porque tem medo de perceber ou experimentar os seus sentimentos. Se os sentimentos têm um caráter ameaçador, geralmente são suprimidos. Isso se processa através de tensões musculares crônicas que não permitem que qualquer fluxo de excitação ou movimento espontâneo se desenvolva nas áreas relevantes. As pessoas normalmente suprimem o medo, pois este tem um efeito entorpecedor; sua fúria, por ser demasiadamente perigosa e seu desespero, por ser por demais desencorajador. Também é comum suprimirem sua consciência da dor, como a dor de um desejo não satisfeito,

---

6) No original o autor utiliza a expressão "...*there is nothing to mind (pay attention to)*... (N. da T.).

por não poder suportá-la. A supressão do sentimento diminui o estado de excitação do corpo, o mesmo ocorrendo com a capacidade de concentração da mente. Essa é a principal causa de perda do poder da mente. Nossas mentes estão basicamente preocupadas com a necessidade de ter controle às custas de ser e estar cada vez mais vivo.

A mente e o espírito também possuem uma ligação. O montante de espírito de uma pessoa é determinado por seu grau de vivacidade e vibração; ou seja, literalmente, por quanta energia ela tem. A ligação entre energia e espírito é imediata. Quando a pessoa está excitada e seu nível de energia aumenta, seu espírito se eleva. É nesse sentido que dizemos que uma pessoa é espirituosa, que é um cavalo esperto[7]. Desse modo, eu definiria espírito como sendo a força vital do organismo manifestada na auto-expressão do indivíduo[8]. A qualidade do espírito de uma pessoa a caracteriza como indivíduo e quando esta é forte, faz com que se sobressaia dentre os demais.

A força de vida ou espírito de um organismo tem sido sempre associada à respiração. Na Bíblia existe uma afirmação de que Deus exalou o Seu espírito sobre um monte de argila, dando-lhe vida. Em Teologia, o Espírito de Deus ou Espírito Santo é chamado de *pneuma*, palavra definida pelo dicionário como "a alma vital ou o espírito". A palavra *pneuma* vem do grego, que significa vento, sopro ou espírito, sendo semelhante ao termo grego *phein*, que significa soprar, respirar. Muitas religiões orientais dão ênfase especial à respiração como forma de comunhão com o universo. A respiração desempenha importante papel na bioenergética, pois apenas através de uma respiração profunda e plena é que podemos conseguir energia para uma vida mais espirituosa e espiritual.

A alma é um conceito ainda mais difícil de ser trabalhado que o de mente ou espírito. Seu significado primário é de "princípio de vida, sentimento, pensamento e ação do homem, tida como entidade distinta e isolada do corpo"[9]. Está ligada à vida após a morte, com céu e inferno, idéias hoje rejeitadas por pessoas mais sofisticadas. Na realidade, a própria menção feita a este termo em um livro como esse, que afirma ter uma validade objetiva, pode afastar algumas pessoas da sua leitura. Tais pessoas não conseguem conciliar a idéia de uma entidade isolada do corpo com o conceito de unidade representado pela bioenergética. Nesse ponto, nem mesmo eu posso alcançar tal conciliação. Felizmente,

---

7) No original, *spirited person or a spirited house.*

8) Ver Lowen, *Depression and the Body, op. cit.*, para uma exposição mais completa desse conceito.

9) *The Random House Dictionary of the English Language*, edição integral, (Nova York, 1970).

todos vêem a alma como estando no corpo até a morte. O que acontece com a alma no instante da morte e depois dela eu não sei. Mas essa questão não me incomoda desde que o meu interesse principal está no corpo em vida.

O corpo vivo possui alma? Isso depende de como definimos o termo "alma". *The Random House Dictionary* nos fornece um quarto significado da palavra: "a parte emocional da natureza humana; sítio dos sentimentos ou emoções". Seus sinônimos são espírito e coração. Isso não ajuda muito, pois poderíamos simplesmente dispensar tal termo. Mas ele tem um significado inteiramente diferente para mim, que me auxilia na compreensão do ser humano.

Vejo a alma como um senso ou sentimento pessoal de fazer parte de uma ordem mais ampla ou universal. Esse sentimento deve advir da experiência real de fazer parte ou estar em contato com o universo de alguma forma vital ou espiritual. Utilizo o termo "espiritual" não na sua conotação mental ou abstrata, mas no sentido do espírito, *pneuma* ou energia. Acredito que a energia do nosso corpo está em contato e interage com a energia do mundo e universo que nos envolve. Nós não somos um fenômeno isolado. Entretanto, nem todos sentem essa conexão ou contato. Minha impressão sobre as pessoas é a de que um indivíduo isolado, alienado e fora de contato vive como se não tivesse alma, de forma diferente daqueles indivíduos que se sentem parte de algo maior que eles próprios.

Nós nascemos conectados, apesar de que a mais evidente conexão, que é o cordão umbilical, seja desfeita no ato do nascimento. Enquanto esse cordão funcionou, o bebê era, em certo sentido, parte de sua mãe e, apesar de que desde o nascimento venha sendo conduzido para ter uma existência totalmente independente, ainda está ligado a ela emocional e energeticamente. Reage à sua excitação e é afetado pelo seu ânimo. Não tenho dúvidas de que o bebê sente essa ligação e sabe que pertence à mãe. Ele tem uma alma, e seu olhar tem, naquela aparência, profunda característica dos seres que têm alma.

O crescimento significa expansão em diversos níveis. Novas conexões são formadas e experimentadas. A primeira é em relação a outros membros da família. Uma vez feita tal conexão, ocorre um intercâmbio de energia entre o bebê e cada membro da família, além do intercâmbio com a família como um todo. As pessoas tornam-se parte do seu mundo tal como o bebê torna-se parte do mundo da família.

À medida em que cresce a consciência e aumenta o contato, a pessoa desenvolve ainda maiores círculos de relacionamento. Nesses se incluem o mundo das plantas e animais no qual é introduzido e com o qual se identifica. Há também a comunidade onde

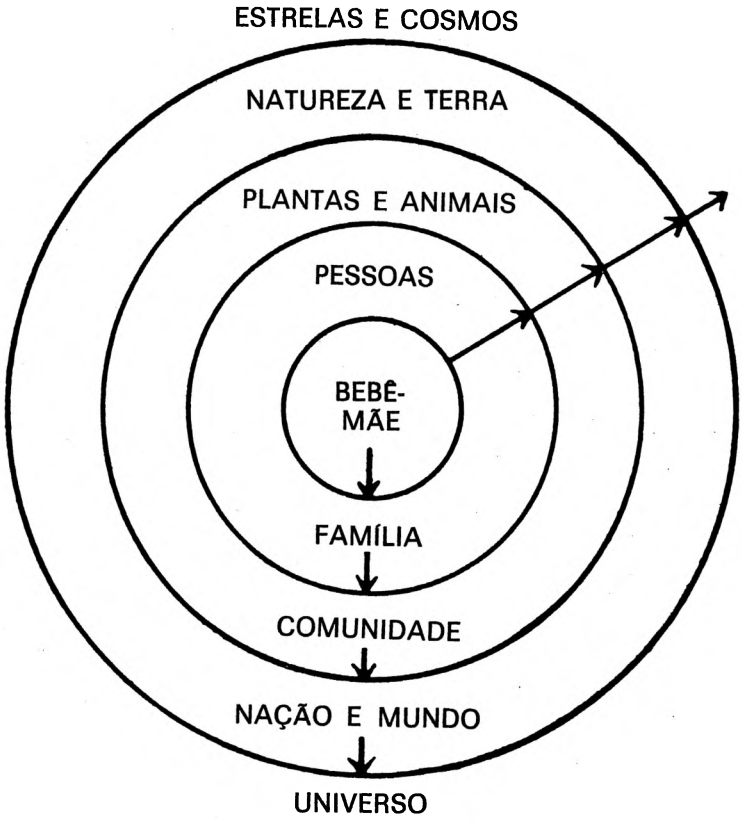
vive, que se torna a sua comunidade no instante em que ele se torna seu membro. E assim continua com o aumento da idade. Se não for eliminado, irá se sentir como pertencente à grande ordem natural da Terra. Ambos se pertencem. Em outro nível de pensamento, a pequena comunidade se expande para incluir a nação e depois o mundo humano. Mais além, estão as estrelas e o universo. Os olhos das pessoas mais velhas têm às vezes uma aparência distante, como se a sua visão estivesse focalizada nos céus. É como se, ao final da vida, a alma entrasse em contato com o lugar do descanso eterno.

No diagrama seguinte é demonstrada a expansão dos relacionamentos de uma pessoa através de um conjunto de círculos concêntricos. Esse diagrama é semelhante ao da seção anterior, que ilustra dentro de um outro contexto, os níveis de desenvolvimento da consciência do indivíduo. Na medida em que a consciência se expande, vai incorporando um maior número de elementos do mundo externo à psique e à personalidade do indivíduo. Tanto energética quanto fisicamente, o organismo recém-nascido é como uma flor que vagarosamente desabrocha e se abre para o mundo. Nesse sentido, a alma está presente ao nascimento, mas de forma incoativa. Por ser um aspecto do organismo, a alma também é submetida ao processo natural de crescimento e maturação, no final do qual torna-se totalmente identificada com o cosmos e perde a sua qualidade individualista. Podemos conceber a possibilidade de que, no instante da morte, a energia livre do organismo deixa o corpo para se fundir com a energia cósmica ou universal. Dizemos que a alma deixa o corpo na hora da morte.

A vida chega ao mundo como ser (estar em)[10], apesar de que *ser* não dá o sentido exato de realização. Isso ficou claro para mim quando um de meus pacientes disse-me: "Ser não é o suficiente; eu quero pertencer (ser no tempo)[11] e não sinto isso". A extensão do ser/estar dentro do mundo através de identificações e relacionamentos faz surgir o *senso* de pertinência, o ser *adequado* a esta extensão ou *fazer parte*[12]. Sentir desejo de algo, anelar por uma coisa, um dos mais importante sentimentos do organismo, reflete a necessidade de contato com o meio ambiente e com o mundo. Ao pertencer, a alma ultrapassa os estreitos limites de si mesma, sem perder o sentido de seu individualismo ou de *ser*, que é exatamente o sentido da nossa existência individual.

---

10) No original, "*Life comes into the world as being = be-ing...*" (N. da T.).
11) No original, "...I want to belong (be-long), and..." (N. da T.).
12) No original, "...Being *longs* for this extension, to belong". (N. da T.).



A vida do corpo: exercícios bioenergéticos

No primeiro capítulo mencionei que antes de conhecer Reich havia trabalhado com esportes e calistenia. A vida do corpo sempre exerceu uma atração especial sobre mim, o que normalmente ter-me-ia conduzido a uma existência ao ar livre. Mas estava igualmente envolvido com a vida da mente, de modo que não conseguia entregar-me totalmente a um ou outro aspecto da minha personalidade. Sentia-me dividido entre essas necessidades conflitantes, tentando encontrar uma solução adequada para minha vida.

Esse problema não é de minha exclusividade, evidentemente. A maioria das pessoas que vive dentro de culturas civilizadas sofre da mesma dicotomia. E a maior parte das culturas teve que aprimorar formas de manter a vida do corpo vibrante e fluente perante as exigências contraditórias da vida intelectual. Nas culturas ocidentais, um dos principais caminhos para mobilizar e desafiar conscientemente o corpo tem sido os esportes. Os gregos, que estiveram entre os primeiros a reconhecer a importância da vida do corpo, davam uma atenção especial aos exercícios físicos.

A necessidade de atividades especiais para engajar e mobilizar o corpo aumenta em proporção direta ao afastamento (ou total falta de contato) da cultura com a natureza e a vida do corpo. Desse modo, atualmente podemos presenciar um interesse cada vez maior pelos esportes, junto a uma compreensão sempre crescente da importância de exercícios programados e regulares para a saúde física. Vários sistemas de exercícios obtiveram grande popularidade na década passada, entre eles, os da Real Força Aérea Canadense e os exercícios aeróbicos, cujo movimento básico é a corrida controlada, com respiração ritmada. Infelizmente, a atitude dos americanos em relação ao corpo é francamente tecida pelas considerações do ego. O resultado dessa posição é que, para a maioria das pessoas, o prazer e a satisfação corporal que vêm dos esportes estão em plano secundário à satisfação do ego de vencer as competições. A preocupação de vencer traz à atividade um grau de tensão que nega diretamente o seu valor no sentido de estimular e liberar o corpo. Todos conhecemos a situação do jogador de golfe que vê sua manhã arruinada por uma má tacada. Nossos programas de exercícios são guiados pelo ego que sempre busca o sucesso e luta por não ficar para trás. Participamos deles para melhorar nossa aparência, para aperfeiçoar nossa imagem de saúde ou para desenvolver nossos músculos. Nosso ideal de corpo tem as qualidades de um cavalo de raça: liso, macio, boa condição física, disposição e aptidão para vencer.

A vida do corpo é sentimento: sentir-se vivo, vibrante, bem, excitado, furioso, triste, alegre e, finalmente, contente. É a falta de sentimentos ou a confusão acerca deles que traz as pessoas à terapia. Percebi que os atletas, bailarinos e os viciados em esportes sofrem dessa mesma carência ou confusão tanto quanto qualquer outra pessoa, tal como aconteceu comigo, a despeito de meu envolvimento com os esportes e a calistenia. Através da terapia fui capaz de alcançar e desvendar meus sentimentos, retomando, assim, parte da vida de meu corpo. Tanto a terapia reichiana quanto a bioenergética visam esse objetivo.

Apesar de tudo, permaneceu um problema: como manter a vida do corpo fluente e vibrante depois de finda a terapia? Nossa cultura, que tem como um de seus aspectos a negação da vida, não fornece nenhuma ajuda a esse respeito. Essa foi uma questão que Reich nunca examinou. Ele acreditava que uma pessoa pudesse obter satisfação apenas por externar as suas energias. Sua filosofia se expressava no ditado: "Amor, trabalho e conhecimento são a fonte da vida. Deveriam também governá-la". Essa afirmação coloca que a atividade sexual apenas seria o caminho para a manifestação da vida do corpo, linha esta de pensamento demasiadamente limitada e restrita.

Minha solução pessoal foi utilizar os exercícios bioenergéticos, desenvolvidos inicialmente para promover a terapia, como rotina regular em casa. Faço-os há cerca de vinte anos. Eles não só me permitem estar em contato com o meu corpo e manter a sua vida, como também aperfeiçoam o crescimento instituído pela terapia. Percebi que são tão úteis que encorajei meus pacientes a praticá-los em casa como suplemento à terapia. Sua validade tem sido confirmada por todos que os praticam. Agora estabelecemos aulas regulares de exercícios bioenergéticos para pacientes ou quaisquer outras pessoas que tenham algum tipo de compromisso com a vida do corpo. Dado que esse compromisso é vitalício, supomos que o indivíduo irá comprometer-se igualmente com os exercícios.

A decepção perante a atitude antivida da cultura ocidental levou muitas pessoas a se interessarem pela religião, filosofia e disciplinas orientais. Muitas dessas pessoas reconhecem a importância essencial de algum tipo de programa de exercícios físicos para o desenvolvimento espiritual. O interesse muito difundido pela ioga é uma demonstração dramática desse ponto. Estive fazendo ioga antes do meu encontro com Reich, mas não me sentia muito atraído com essa minha mentalidade ocidental. Através do trabalho com este cientista, contudo, fui-me conscientizando de algumas semelhanças existentes entre a prática da ioga e a terapia reichiana. Em ambos os sistemas, a ênfase principal recai na respiração. A diferença entre as duas escolas de pensamento está nas suas direções; na ioga, a direção é para dentro, visando o desenvolvimento espiritual; a terapia reichiana dirige-se para fora, objetivando a criatividade e o prazer. Não há dúvida de que seja necessária uma reconciliação dessas duas correntes e a minha esperança é que a bioenergética possa promovê-la. Muitos dos mais notáveis professores de ioga deste país têm demonstrado pessoalmente sua admiração pela compreensão do corpo promovida pela bioenergética, compreensão esta que os tem capacitado a adaptar as técnicas da ioga às necessidades ocidentais.

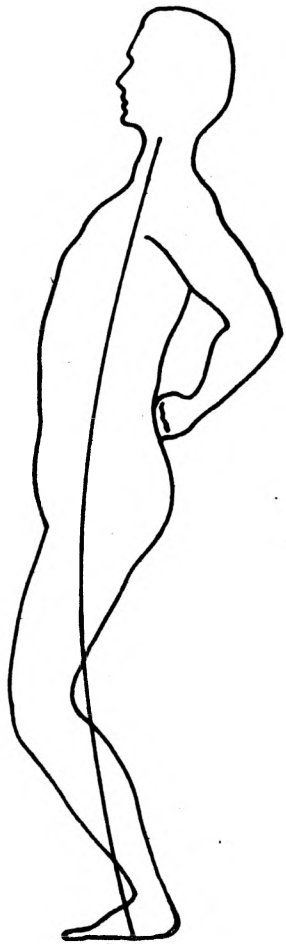
Mais recentemente, tornaram-se populares neste país outras disciplinas orientais do corpo. A mais importante delas é a que compreende os exercícios de *t'ai chi ch'uan* utilizados pelos chineses. Tanto a ioga quanto o *t'ai chi* enfatizam a importância de sentir o corpo, de alcançar a coordenação, a graça e o sentimento espiritual através de uma identificação com o corpo. Neste sentido, contrastam frontalmente com os programas de exercícios ocidentais que almejam o poder e o controle.

Como podemos situar os exercícios bioenergéticos dentro desse panorama? Representam uma integração das atitudes ocidentais e orientais. Como as disciplinas orientais, abstêm-se do poder e do controle em favor da graça e da coordenação, além da espiritualidade do corpo. Mas também procuram promover a auto-expressão e a sexualidade. Conseqüentemente, servem para explorar a vida interna do corpo tanto quanto para auxiliar na ampliação da vida no mundo. Têm como único propósito ajudar as pessoas a manter contato com as tensões que inibem a vida do corpo. À semelhança das práticas orientais, contudo, funcionarão se se tornarem uma disciplina, isentas da prática mecânica e compulsiva, dotadas de sentimento de prazer e senso de sua significação.

Não posso apresentar aqui o repertório completo dos exercícios utilizados na bioenergética, mas espero poder concretizar esse plano num outro livro. Devo acrescentar que estes não são formalizados e que podem ser improvisados de modo a se ajustarem à necessidade e à situação do indivíduo. Descreverei um número suficiente dos mesmos para demonstrar os dogmas básicos e seus objetivos. Um dos exercícios fundamentais foi por mim desenvolvido logo no início, como auxílio para uma maior entrega das pernas e pés, e para sentir-me mais firmemente apoiado no chão. É chamado de arco ou curvatura e é também tido como posição fundamental de tensão.

A linha sobreposta à figura indica o arco ou curvatura correta do corpo. O ponto médio dos ombros está posicionado diretamente acima do ponto médio dos pés, e a linha que une esses pontos é um arco quase perfeito que passa através do ponto central da articulação do quadril.

Quando um corpo está nesta posição, suas partes estão em perfeito equilíbrio. Dinamicamente, a curvatura (arco) está formada e pronta para agir. Energeticamente, o corpo está carregado da cabeça aos pés. Isso significa que existe um fluxo de excitação através do corpo. Pode-se sentir os pés no chão e a cabeça no ar, ao mesmo tempo em que há a percepção de uma total integração e conexão. Por ser uma posição de tensão energeticamente carregada, as pernas começarão a vibrar.

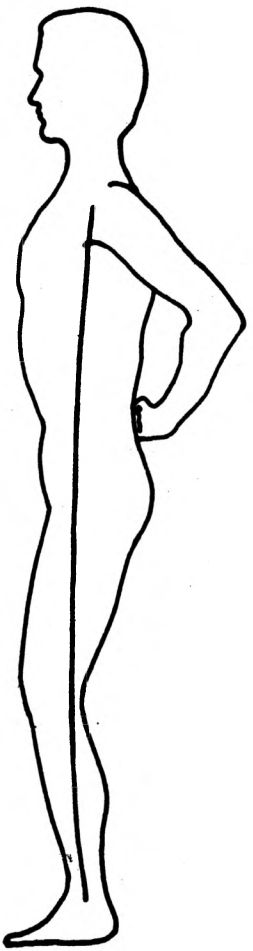


Utilizamos esta posição para fazer com que as pessoas sintam-se integradas e conectadas, seus pés firmemente plantados e sua cabeça levantada. Mas usamo-la também diagnosticamente, pois que revela, de imediato, a falta de integração do corpo, indicando com precisão o local e a natureza das principais tensões musculares. Descreverei a seguir como estas tensões podem afetar o arco.

Temos utilizado esta posição e este exercício em nossos trabalhos há mais de dezoito anos. Imaginem a minha surpresa quando um paciente mostrou-me uma foto da AP (Associated Press), de chineses praticando exatamente o mesmo exercício (foi publicada a 4 de março de 1972).

Este é o desenho da fotografia que mostra chineses praticando a chamada "Curvatura taoísta". Diz a legenda: "Três residentes de Xangai praticam a calistenia chinesa do **t'ai chi ch'uan**. O exercício tem origem na filosofia taoísta e busca alcançar a harmonia com o universo através de uma combinação de movimentos do corpo com a técnica da respiração".

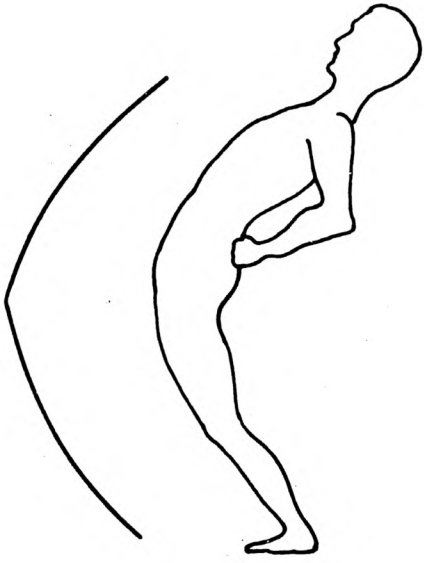
A legenda e o comentário é o que há de mais importante. O caminho do *tao* é através da harmonia, tanto dentro do ser quanto com o meio ambiente e o universo. A harmonia com o mundo externo depende, na realidade, da harmonia com o meio interno, que pode ser alcançada através da "combinação dos movimentos do corpo com a técnica da respiração". A bioenergética busca a mesma harmonia através dos mesmos meios. Muitos de nossos pacientes utilizaram os vários exercícios de *t'ai chi* concomitantemente à bioenergética. Os chineses, entretanto, partiram



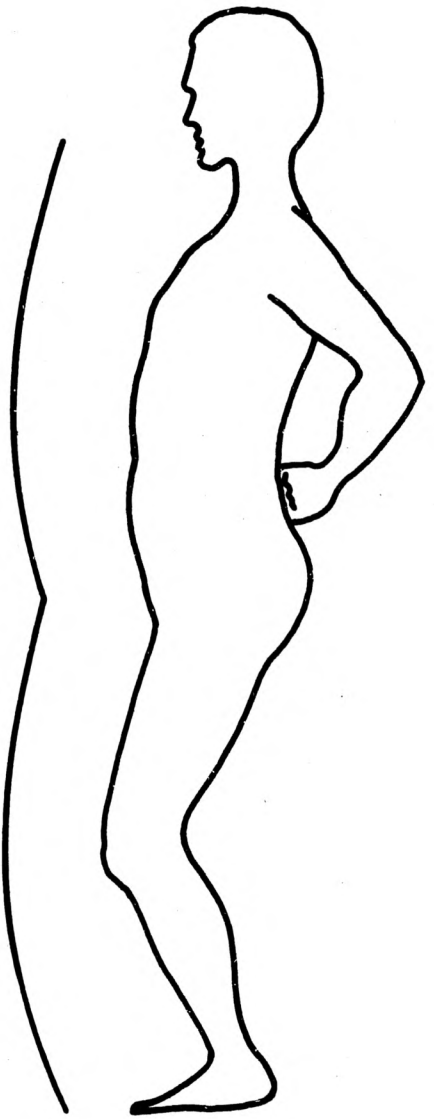
da suposição de que não possuíam maiores distúrbios corporais que os impedissem de praticar os exercícios corretamente. Já os ocidentais não podem pressupor algo semelhante e há margem também para questionar se tal pressuposto se aplicaria aos chineses de hoje em dia.

Um problema que venho comumente encontrando nas pessoas é uma rigidez que domina todo o corpo e que não as deixa curvar-se. A linha que liga o ponto médio dos ombros ao ponto médio dos pés é uma linha reta (ver ilustração à página 66). Existe uma notória inflexibilidade das pernas, o indivíduo é incapaz de fletir completamente o tornozelo. Uma tensão na região inferior das costas impede a sua curvatura e a pelve fica ligeiramente retraída.

A condição oposta é a hiperflexibilidade das costas que se inclinam em demasia, indicando uma fraqueza nos músculos das costas. Relacione este fato com a falta do sentimento de firmeza e determinação. Enquanto o corpo e a personalidade rígidos são excessivamente inflexíveis, esse tipo de corpo e personalidade são por demais maleáveis. Em ambos os casos, a curvatura é feita de maneira imprópria, de modo que não existe qualquer senso de integração ou fluxo e nenhuma harmonia interna ou externa. A linha do arco se inclina para o ponto de ruptura. A região inferior das costas não funciona como suporte para o corpo; essa função é assumida pelos músculos abdominais que se contraem muito (vide figura abaixo).

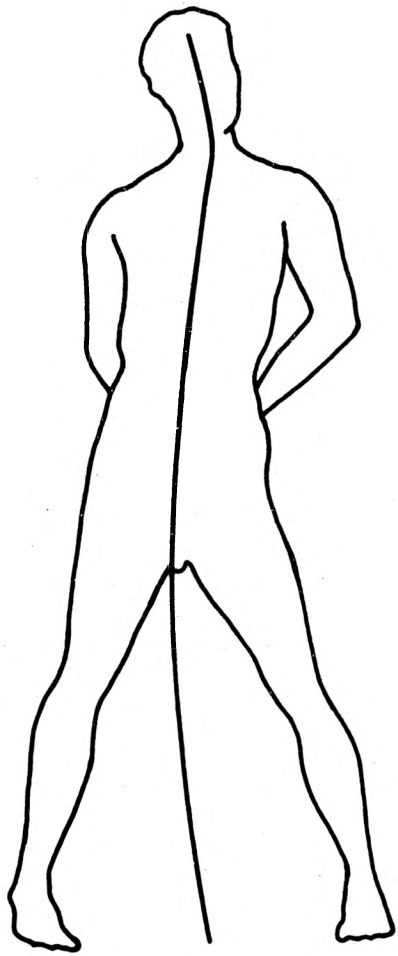


Outro distúrbio comum é uma ruptura na linha do arco que se deve a uma severa retração da pelve. Esse exemplo contrasta com a condição anterior na qual a pelve é impelida à frente em demasia. Esse distúrbio pode ser visto na figura abaixo.



Nessa condição, se a pessoa empurra sua pelve para a frente, seus joelhos tornam à posição vertical. Pode-se dobrar os joelhos apenas se as nádegas forem jogadas para trás. Existe aí uma marcante tensão na região inferior das costas, assim como ao longo da parte posterior das pernas.

Quando vemos o corpo de frente, às vezes é possível notar algumas rupturas nos segmentos do corpo. As principais partes, ou seja, a cabeça, o pescoço, o tronco e as pernas simplesmente não se alinham. A cabeça e o pescoço fazem um ângulo anormal para a direita ou para a esquerda, o tronco inclina-se na direção oposta e as pernas acabam por ir em sentido contrário ao do tronco. Esbocei esta posição no desenho abaixo, por meio da linha que mostra as angulações.



Essas angulações revelam que o corpo não flui simultaneamente. Representam uma fragmentação da integridade da personalidade, típica do esquizóide ou do esquizofrênico. O termo esquizóide significa ruptura, cisão. Se a cisão incide na personalidade, deve existir também a nível corporal, energético. A pessoa é seu corpo.

Há alguns anos atrás, meus colegas e eu fomos convidados a fazer uma palestra e uma demonstração da bioenergética para um grupo de médicos e estudantes do National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Saúde Mental). Em minha palestra, discuti a relação íntima existente entre o corpo e a personalidade. Após as palestras, fomos solicitados a demonstrar nossa capacidade de fazer um diagnóstico psiquiátrico do corpo, sem conhecer coisa alguma a respeito do indivíduo. Fomos apresentados sucessivamente a várias pessoas que estavam sendo estudadas pelo grupo de NIMH. Pedi a cada uma delas que assumisse a posição de tensão fundamental descrita acima, para que pudesse avaliar a forma de alinhamento do seu corpo. Após ter observado o corpo por um breve período de tempo, meus companheiros e eu fomos colocados em salas separadas, e chamados um por vez, para fornecer o diagnóstico, de modo que não podíamos nos consultar.

Todos nós fizemos o mesmo diagnóstico o que, por sua vez, coincidiu com os dados dos grupos do NIMH. Em dois dos pacientes, a ruptura das linhas do corpo era tão clara que a diagnose de personalidade esquizóide fora uma questão simples. No terceiro caso, uma rigidez excessiva fora a qualidade predominante. Um dos indivíduos esquizóides tinha uma condição estranha: os olhos eram de cores diferentes. Quando ressaltei esse fato, fiquei surpreso ao ver que nenhuma das pessoas da sala o havia notado. Como tantos outros psicólogos e psiquiatras, haviam sido treinados para ouvir e não para ver. Estavam interessados na mente e na história do paciente, não no seu corpo e na sua expressão. Ainda não haviam aprendido a ler a linguagem do corpo.

Os distúrbios do corpo, tal qual foram esboçados acima, formam a base dos sintomas que fazem com que o indivíduo busque a terapia. O indivíduo rígido será inflexível e fechado em situações que pedem brandura e generosidade. Ao indivíduo cujas costas são excessivamente moles faltará a agressividade necessária a certas situações. Todos os pacientes sentem uma falta de harmonia consigo mesmos e com o mundo. Nestes casos, a prática do exercício da curvatura não irá restaurar tal harmonia, dado que não podem praticá-lo corretamente, mas irá ajudar a fazer com que sintam as tensões do corpo que não permitem uma execução correta. Tais tensões podem ser relaxadas através de

outros exercícios bioenergéticos, alguns dos quais serão descritos em capítulos subseqüentes deste livro.

Não hesito nem vacilo quando digo que uma pessoa que pratica corretamente a curvatura está em harmonia com o universo; jamais vi alguém com um sério problema emocional que fosse capaz de executá-la corretamente. Não é uma questão de prática, pois tal posição não pode ser aprendida. Não é uma posição estática, pois nela a pessoa deve respirar profunda e plenamente. Deve-se ser capaz de manter o funcionamento e a integridade do corpo sob pressão. A prática regular do exercício, entretanto, ajuda bastante no sentido de manter a pessoa em contato com seu corpo, de fazê-la sentir seus distúrbios, compreendendo-lhes o significado. Além disso, ajuda-a a manter a sensação de harmonia com o universo, uma vez que *realmente* a tenha alcançado. E esse é um grande desafio numa cultura tecnológica.

III. A Linguagem do Corpo

O coração da vida: o cerne da questão

A linguagem corporal possui duas partes: uma lida com os sinais e expressões do corpo que transmitem informações sobre o indivíduo e a segunda lida com as expressões verbais que, por seu significado, se referem às funções corporais. Neste capítulo, abordarei ambas as partes da chamada linguagem do corpo, a começar pela segunda. Por exemplo, a expressão "apoiar-se em seus próprios pés" faz parte da linguagem do corpo. Significa ser independente, e advém da nossa experiência comum. Quando bebês e em estado de dependência, somos carregados e levados ao colo. Quando crescemos, aprendemos a ser independentes e a nos apoiar em nossos próprios pés. Muitas dessas expressões fazem parte da nossa linguagem cotidiana. Podemos chamar uma pessoa de "cabeça-dura", querendo dizer inflexível, "mão-fechada", significando mesquinha, ou "boca-estreita", no sentido de inexpressividade. Para expressar nossas atitudes psicológicas, usamos termos como "carregar nossas responsabilidades ao ombro", "manter a cabeça erguida", "manter-se firme".

Sandor Rado sugeriu que a linguagem tem origem na sensação proprioceptiva, isto é, que a base de todas as linguagens é a linguagem do corpo. Creio que essa proposição faça sentido, já que a comunicação é, antes de mais nada, uma troca de experiências, que por sua vez são reações do corpo a situações e eventos. Num mundo onde há outros modelos importantes de referência, entretanto, a linguagem irá incorporar termos desses sistemas. Por exemplo, a expressão "mover-se em alta velocidade" é oriunda da nossa experiência com máquinas automotivas e tem significado apenas para pessoas familiarizadas com tais sistemas. Um outro exemplo é a expressão "a todo vapor", que se refere à

operação de motores a vapor. Estas expressões fazem parte da chamada linguagem da máquina. Não sabemos quantas dessas expressões tornaram-se parte da nossa forma de manifestação e, portanto, de pensamento. Podemos antecipar que nosso avanço tecnológico irá introduzir no nosso vocabulário muitos termos novos que estão longe da linguagem do corpo.

Todas as máquinas são, num certo sentido, extensões do corpo humano e funcionam segundo princípios que o governam. Isso é fácil de ser comprovado se tomarmos como exemplo ferramentas tais como o forcado, que é uma extensão das mãos e dedos; a pá, uma grande mão abaulada, a marreta, prolongamento do punho. Mas as máquinas mais complicadas possuem essa relação com o corpo; o telescópio é um prolongamento do olho assim como o computador o é do cérebro. Contudo, sempre menosprezamos esse fato, e tendemos a pensar no corpo como operando dentro dos princípios das máquinas e não ao contrário. Identificamo-nos com as máquinas que, em seu limitado funcionamento, são instrumentos mais poderosos que o corpo. Terminamos por ver o corpo como uma máquina e então perdemos o contato com seus aspectos vitais e sensitivos.

A bioenergética não vê o corpo como uma máquina, nem mesmo como a mais complexa e bela das máquinas jamais criada. É verdade que podemos comparar certos *aspectos* do funcionamento do corpo com os de uma máquina. O coração, por exemplo, pode ser visto como uma bomba; isolado do corpo, o coração é uma bomba ou, em outras palavras, se o coração não estivesse envolvido na vida total do corpo, seria apenas uma máquina. Mas ele está envolvido e isso é o que faz com que ele seja um coração e não uma bomba. A diferença entre uma máquina e o coração é que a primeira possui uma função limitada. Uma bomba bombeia e nada mais. O coração também bombeia e, nessa operação, funciona como uma máquina. Mas o coração é também uma parte integral do corpo e, nesse aspecto de seu funcionamento, faz mais do que bombear sangue: faz parte e contribui para a vida do corpo. A linguagem do corpo reconhece essa diferença e é por este motivo que é tão importante.

A riqueza de expressão que envolve a palavra coração demonstra o quão importantes são para as pessoas os seus aspectos extramecânicos. Aqui apresento alguns deles. Na expressão "ir ao coração da questão", igualamos o coração com o conceito de essência. Também na expressão "você tocou o fundo do meu coração", o termo tem uma conotação de centro ou núcleo, pois para nós significa o aspecto mais central e profundo de um indivíduo. "De todo o coração" indica compromisso total, dado que envolve o que há de mais profundo numa pessoa.

Todos sabem que o sentimento de amor está associado ao coração. "Perder o coração" ou "perdido de amor" significa estar apaixonado; "abrir o coração" é o mesmo que acolher o amor de outra pessoa e "em busca de um coração" denota a procura de um amor. O termo é bastante usado também simbolicamente. Mas o coração não se associa apenas ao sentimento; de acordo com nossa linguagem, é um órgão dos sentidos. Quando dizemos "meu coração encolheu dentro do peito", transmitimos a sensação proprioceptiva que o interlocutor também pode sentir em si mesmo, significado de extrema ansiedade e desapontamento. O coração se dilata com a alegria e essa não é apenas uma afirmação figurativa, mas sim literal. Se esse é o caso, a expressão "você partiu meu coração" denota um trauma físico real? Tendo mais a acreditar que sim e penso que os corações partidos reparam-se sozinhos. A palavra "partir" não significa necessariamente "partir em dois ou mais pedaços"; poderia significar uma quebra no sentido da conexão existente entre o coração e a periferia do corpo. O sentimento de amor deixa de fluir livremente do coração para o mundo.

A bioenergética está interessada pela forma como o indivíduo conduz o sentimento de amor. A pessoa tem um coração aberto ou fechado? Sua atitude pode ser determinada a partir da expressão do seu corpo, mas para que possamos fazer essa determinação é preciso compreender a linguagem do corpo.

O coração está encerrado numa caixa óssea, a caixa torácica, a qual pode ser rígida ou maleável, imóvel ou flexível. Sua qualidade pode ser avaliada pelo toque, pela palpação, pois podemos notar que os músculos são rijos e que a parede do tórax não cede à pressão nele aplicada. A mobilidade do tórax pode ser vista na respiração. Num grande número de pessoas, a parede do tórax não se movimenta com a respiração. Podemos notar que, em tais pessoas, os movimentos respiratórios são principalmente diafragmáticos, com leve participação do abdome. O tórax está repleto de ar e mantém-se na posição inspiratória. Em alguns indivíduos, o esterno forma uma protuberância como que para manter as outras pessoas longe do seu coração. Salientar o tórax é uma forma de desafio. Se você o faz deliberadamente, poderá senti-lo dizer "não vou deixar que você se aproxime de mim".

O canal de comunicação primário para o coração é através da boca e da garganta. É o primeiro canal do bebê, já que com os lábios e a boca chega ao seio da mãe. Entretanto, não o faz somente com os lábios e boca, mas também com o coração. Temos consciência, pelo beijo, de que este movimento é uma expressão de amor. Mas um beijo pode ser um gesto forçado de amor ou uma expressão amorosa real e a diferença reside no fato de haver ou não a participação do coração; por sua vez, esta participa-

ção depende de estar aberto ou fechado o canal de comunicação entre a boca e o coração. Uma garganta fechada e um pescoço contraído podem realmente bloquear a passagem de qualquer sentimento. Em tais casos, o coração está relativamente isolado, encerrado.

O segundo canal de comunicação do coração são os braços e as mãos, na medida em que esses membros buscam o contato. Nesse caso, a imagem do amor é o toque doce, suave e acariciante das mãos da mãe. Aqui também, para que a ação se constitua realmente numa expressão de amor e sentimento, deverá ter origem no coração e fluir para as mãos. Na realidade, mãos que conduzem amor são altamente carregadas de energia. Trazem um certo poder de cura no seu toque. O fluxo de sentimento ou energia para as mãos pode ser bloqueado por tensões na região dos ombros ou por espasticidades dos músculos das mãos. As tensões nos ombros desenvolvem-se quando existe o modo de se entregar ou de se lançar à vida. As tensões nos pequenos músculos das mãos resultam da repressão de impulsos para pegar ou agarrar, rasgar ou ferir. Acredito que tais tensões sejam responsáveis pela artrite reumática das mãos. Em alguns casos, percebi que a prática do exercício descrito no primeiro capítulo (quando as mãos se pressionam em posição de hiperextensão) ajudou algumas pessoas a superarem ataques de artrite reumática.

Um terceiro canal de comunicação do coração com o mundo é o que desce da cintura e pelve para os órgãos genitais. O sexo é um ato de amor, mas se é exclusivamente uma exibição ou se é uma expressão de sentimento sincera, mais uma vez, é a questão de o coração estar envolvido ou não. Quando o sentimento de amor pelo companheiro é forte, a experiência sexual possui uma intensidade e alcança um nível de excitação que faz do clímax ou orgasmo um momento de real êxtase. Ressaltei anteriormente[1] que o orgasmo total e satisfatório só é possível quando o indivíduo está totalmente entregue. Nesse caso, podemos realmente sentir o coração pular (pular de alegria) no momento do clímax. Mas também esse canal pode ser cortado ou fechado a vários níveis por tensões na metade inferior do corpo.

Sexo sem sentimento é como fazer uma refeição sem apetite. Obviamente, a maioria das pessoas tem algum tipo de sentimento; a questão é quanto sentimento existe e qual a qualidade de abertura do canal de comunicação. Um dos distúrbios mais comuns do ser humano é a dissociação das metades superior e inferior do corpo. Às vezes até parece que as duas metades não pertencem à mesma pessoa. Em algumas, a metade superior é bem desenvolvida, enquanto que a pelve e as pernas são pequenas

1) Alexander Lowen, *Love and Orgasm* (Nova York, Macmillan, 1965).

e de aparência imatura, como se pertencessem a uma criança. Em outras, a pelve é cheia e arredondada, porém a metade de cima é pequena, estreita e de aparência infantil. Em qualquer um dos casos, os sentimentos de uma metade não se integram aos sentimentos da outra. Algumas vezes, a metade superior do corpo é firme, rígida e agressiva e a inferior parece branda, passiva e masoquista. Onde quer que exista um grau de dissociação, os movimentos respiratórios naturais não fluem livremente através do corpo. A respiração ou é torácica (envolvendo ligeiramente o abdome) ou diafragmática (com poucos movimentos do tórax). Se o indivíduo for solicitado a arquear suas costas para fazer a curvatura segundo o modelo do *t'ai chi* descrito anteriormente, a linha do corpo não irá formar um verdadeiro arco. A pelve estará mais para diante ou mais para trás, provocando uma ruptura na linha e na unidade do corpo. Uma falta de unidade indica que a cabeça, o coração e os órgãos genitais não estão integrados.

As tensões musculares crônicas que bloqueiam o livre fluxo de excitação e sentimentos são freqüentemente encontradas no diafragma, nos músculos que circundam a pelve e nas coxas. O relaxamento desses músculos por métodos físicos e psicológicos faz com que as pessoas comecem a se sentir "ligadas". Essa é a palavra que mais usam. A partir daí, cabeça, coração e órgãos genitais, ou pensamento, sentimentos e sexo não são mais partes ou funções isoladas. O sexo torna-se cada vez mais uma expressão de amor, com um aumento correspondente de prazer. Cessa assim, invariavelmente, qualquer comportamento promíscuo anteriormente existente.

Nas mulheres, o coração tem uma ligação direta e imediata com os seios, que reagem erótica e glandularmente aos impulsos oriundos do coração. Com a estimulação sexual, os mamilos ficam eretos e cheios de sangue; na amamentação, as glândulas segregam leite. Desse modo, o ato de amamentar normalmente é uma das mais claras expressões de amor maternal. Pelo mesmo motivo, é difícil imaginar que o leite de uma mãe não seja adequado a seu filho. A criança foi concebida e desenvolveu-se no mesmo meio em que foi produzido o leite. Apesar disso, alguns pacientes afirmaram ter experimentado um certo gosto amargo no leite materno. A despeito de levar tais afirmações a sério, não creio que o leite em si fosse imperfeito. Parece-me mais provável que a mãe estivesse ressentida e desgostosa com a responsabilidade que a criança representava, ressentimento percebido pela criança e objeto de sua reação. A amamentação, como o sexo, é *mais* do que uma reação fisiológica. É uma reação emocional e, assim sendo, está sujeita ao ânimo e às atitudes da mãe.

O fluxo de sentimentos que vai do coração ao seio pode ser aumentado ou reduzido.

Estudei um pouco a discussão acerca do coração por ser ele fundamental a toda terapia. As pessoas chegam à terapia com diferentes queixas: depressão, ansiedade, sentimento de inadequação, de fracasso, etc. Mas junto a cada queixa existe uma falta de prazer e de satisfação no viver. É comum hoje em dia ouvirmos falar em auto-realização e em potencial humano. Mas tais termos carecem de sentido, a menos que se pergunte: potencial para quê? Se alguém deseja viver mais plena e ricamente, deve abrir seu coração para a vida e para o amor. Sem amor a si próprio, aos demais, à natureza e ao universo, o indivíduo é frio, alienado e desanimado. Dos nossos corações flui o calor que nos une ao mundo em que vivemos. Essa quentura é o sentimento de amor. O objetivo de toda terapia é ajudar a pessoa a aumentar sua capacidade de dar e receber amor, de ampliar e desenvolver o coração, e não só sua mente.

Interação com a vida

À medida que nos deslocamos do coração para a periferia do corpo, vamos nos deparando com os órgãos que interagem com o meio ambiente. A linguagem do corpo está repleta de expressões derivadas da consciência proprioceptiva das suas funções. Tais expressões são tão ricas em imagens e significados que nenhum estudioso da personalidade humana pode permitir-se ignorá-las.

Começarèmos pela face, já que essa é a parte do corpo que se apresenta abertamente para o mundo. É também a primeira parte examinada quando uma pessoa olha para outra. Tal como a palavra *coração* significa centro ou essência, o termo *face* estendeu-se de modo a incluir a aparência externa de objetos e situações. Sendo assim, falamos da face de um edifício, ou de uma paisagem. Quando comentamos que "estes problemas são velhos mas estão de cara nova" referimo-nos a uma mudança na aparência externa de situações sem a correspondente alteração em sua essência.

A palavra *face* é igualmente empregada para fazer referência à imagem de uma pessoa que se relaciona ao conceito de face do ego, na medida em que o ego, num dos aspectos de seu funcionamento, está envolvido com a imagem projetada pela pessoa. "Ficar com a cara no chão" é sofrer um golpe a nível de ego; portanto, a maior parte das pessoas se esforça "para manter as aparências". Se "escondemos a cara", estamos denunciando um senso de vergonha no qual o ego sente humilhação. A pessoa de ego forte "encara" as situações, ao passo que a mais fraca

normalmente "desvia o rosto". A auto-expressividade envolve a face, e o tipo de expressão facial que adotamos, indica muito do tipo de pessoa que somos e de como nos sentimos. Há a face sorridente, a face deprimida, a face iluminada, a tristonha, etc. Infelizmente, a maioria das pessoas não tem consciência de sua expressão facial e, neste sentido, estão fora de contato com seu ser e com seu modo de sentir.

Estas considerações permitem-nos avaliar o ego da pessoa a partir de seu rosto. O de um esquizóide tem geralmente um caráter de máscara, que é justamente um dos sinais diagnósticos deste distúrbio, na medida em que indica o estado precário de seu ego. À medida que vai melhorando dentro do tratamento, seu rosto vai assumindo um tom mais expressivo. Um rosto grande, cheio, denota um ego forte (esta é a linguagem do corpo), mas não raro vemos uma cabeça e um rosto volumosos sobre um corpo de pequenas dimensões ou então o contrário, um corpo grande dotado de cabeça e rosto diminutos. Pode-se presumir nestes casos, um certo grau de dissociação entre ego e corpo.

Outra observação interessante é a tendência de muitos rapazes e moças com cabelos longos ocultarem seus rostos atrás dos cabelos. Parece-me ser este fato uma manifestação de sua falta de vontade de encarar o mundo. Pode ser também interpretado como rejeição de nossa cultura que valoriza excessivamente a imagem. Muitos dos jovens de hoje abrigam em suas personalidade um viés anti-ego, já que prestígio, *status*, posição e os sinais materiais de poder e influência lhes são repugnantes. Podemos compreender esta atitude como uma reação desproposital à importância da aparência externa que seus pais dão, às custas de outros valores, como a verdade interior, e outros valores não visíveis.

Todos os órgãos e traços do rosto têm sua própria linguagem corporal. Os olhos, as sobrancelhas, as maçãs do rosto, a boca e o queixo são usados para denotar muitas qualidades ou traços. Consideremos algumas das expressões que envolvem estes segmentos anatômicos. Sobrancelhas erguidas indicam refinamento ou intelectualidade o oposto, quer dizer, sobrancelhas baixas, pertencem a indivíduos broncos. Diz-se da pessoa humilhada (de sobrancelhas murchas) quando está desacorçoada por força da intimidação feita pelas palavras ou olhares dominadores do interlocutor. As sobrancelhas caem de fato. Quando a pessoa é ingênua e imprudente, diz-se que é "cara-dura"; as maçãs de seu rosto projetam-se literalmente para o alto à medida que se enchem de sangue e sentimentos.

A função da visão é de tal importância para a consciência que igualamos o verbo "ver" com "compreender". A pessoa "que en-

xerga longe" não só alcança com os olhos um ponto mais distante como também entende mais que os outros. Olhos brilhantes são sinal e símbolo de exuberância. Na função de órgãos expressivos, os olhos desempenham um papel crucial na linguagem do corpo. Um olhar pode transmitir uma tal gama e intensidade de significados que muitas vezes aferimos as respostas dos outros por meio de seus olhos. Com respeito à boca, há expressões como "linguarudo", "o fala-manso", "caladão", etc. A função dos dentes é rica em metáforas; "dar uma bela dentada" em alguma coisa é uma expressão mais forte do que "chegar às vias de fato". A pessoa que "está por um triz"[2], está em desespero. Falamos de um "petisco saboroso"[3] para indicar algo que dá prazer. Por último, há a expressão inglesa "queixo levantado", que significa manter o autocontrole face a acontecimentos adversos. Deixar cair o queixo é o movimento inicial da pessoa que se deixa levar pelos soluços do choro. Isto se observa com clareza nos bebês cujos queixos caem e começam a tremer imediatamente antes de começarem a chorar. Na terapia bioenergética, às vezes, é preciso fazer com que o paciente deixe seu queixo cair antes que consiga entregar-se ao choro.

A voz humana é o meio de maior expressividade ao alcance do homem. Paul J. Moses em seu livro *The Voice of Neurosis* (*A Voz da Neurose*) descreve os elementos sônicos da voz e demonstra sua relação com a personalidade. Discutirei num capítulo mais à frente os conceitos subjacentes que nos permitem ler a personalidade através da voz. A linguagem corporal reconhece a significância da voz; se uma pessoa "não tem voz" com respeito a certo assunto, quer dizer que não tem importância, "não tem o que dizer". Perder a voz própria poderia, então, significar a perda da própria posição.

A função dos ombros, braços e mãos contribui para a linguagem corporal. A pessoa que assume suas responsabilidades "leva-as ao ombro". Aquele que abre caminho "no cotovelo" é agressivo; quando "prepara o muque" enfrenta a briga. Se é alguém que "maneja bem a própria vida", temos orgulho dessa pessoa. Descreve-se a participação do indivíduo no acontecimento dizendo-se que "deu uma mãozinha".

A mão é o instrumento primário do toque, contendo mais corpúsculos táteis que qualquer outra parte do corpo. Portanto, tocar é basicamente uma função do contato manual, sem no entanto, ser mecânico. Em termos humanos, tocar é um contato de sensibilidades entre pessoas. A expressão "você me tocou", neste sentido, é outro modo de dizer que alguém evocou dentro

2) No original, *by the skin of his teeth* (N. da T.).
3) No original, *toothsome morsel* (N. da T.).

da pessoa uma resposta sentimental, e esta é uma bela maneira de expressá-lo, já que implica também a idéia de proximidade, de intimidade. "Estar em contato" é estar percebendo, estar consciente de. Esta expressão indica um vínculo próximo entre tocar e conhecer. Os bebês aprendem as qualidades dos objetos pondo-os dentro da boca, local onde o sabor é a modalidade sensorial predominante. Já as crianças aprendem tocando.

A conexão existente entre tocar e conhecer coloca uma questão importante no que concerne à terapia: será que alguém consegue realmente conhecer outra pessoa sem tocá-la? Com outras palavras: como é que você pode sentir a outra pessoa sem tocá-la? A psicanálise tradicional e sua evitação de *todo e qualquer* contato físico entre paciente e analista, fruto do medo de que tal contato possa evocar sentimentos e sensações sexuais, na minha opinião, coloca um obstáculo entre duas pessoas que precisariam estar em contato uma com a outra de modo mais imediato do que através de palavras. Ao tocar o corpo do paciente, o terapeuta consegue sentir muitas coisas a respeito dessa pessoa: a suavidade ou rigidez de sua musculatura; a secura de sua pele; a vivacidade dos tecidos. Através do toque, o terapeuta tem condição de transmitir ao paciente a noção de que o sente e o aceita como um ser corporal, bem como a idéia de que tocar é o modo natural de estar em contato.

Do ponto de vista do paciente, ser tocado fisicamente pelo terapeuta é um sinal de que este se preocupa com ele. É um ato cujas raízes remontam à época em que era carregado no colo e tocado por sua mãe, atos estes que demonstravam a natureza terna e amorosa de seus cuidados. Na nossa cultura a maioria das pessoas sofre a carência de contatos corporais desde sua primeira infância. Resulta dessa privação um desejo de ser tocada e levada ao colo, que tem medo de exprimir num pedido ou de buscar por si mesma. Constrói um tabu contra o contato físico por estar associado muito de perto à sexualidade, em suas mentes e corpos. Dado que um tabu desta natureza dificulta para as pessoas estarem efetivamente em contato entre si[4], é terapeuticamente importante eliminá-lo. É, portanto, uma incumbência terapêutica demonstrar que não há motivo de medo de estar em contato com o paciente e de tocá-lo.

Quando o terapeuta põe as mãos no paciente, então, surge o problema da qualidade de seu toque. Pode-se tocar uma pessoa, principalmente se for do sexo oposto, de modo tal que o toque assuma um caráter sexual e o contato físico torne-se erótico. Se isso acontecer, serão confirmadas as mais profundas ansiedades

4) Montagu, *Touching, op. cit.* O autor explora amplamente neste estudo a importância do toque.

do paciente com respeito ao contato físico, ficando reforçados em nível muito profundo os seus tabus, apesar de o terapeuta assegurá-lo de que está tudo certo. Não está certo, não. Qualquer envolvimento sexual do terapeuta é uma traição da confiança depositada no vínculo terapêutico que submete o paciente novamente ao mesmo trauma por ele experienciado na sua relação com os pais, quando ainda era criança. Se essa traição for aceita como normal, produzirá um padrão de exibição sexual que oculta a incapacidade de entrar *realmente* em contato por meio do toque.

O toque terapêutico deve ser caloroso, amistoso, confiável e isento de qualquer interesse pessoal para que possa inspirar confiança. Na medida em que o terapeuta também é um ser humano, seus sentimentos poderão ocasionalmente intervir. Quando isto acontecer, não deverá tocar o paciente. O terapeuta, portanto, tem que se conhecer, estar em contato consigo mesmo antes de poder tocar seu paciente. Fazer a própria terapia é a condição básica para ser terapeuta de outros indivíduos. Espera-se do terapeuta que saiba qual é a natureza do toque, que reconheça a diferença entre um toque sensual e um outro que dá apoio, entre o toque firme e o brutal, entre o mecânico e o que é realizado de coração.

O paciente tem uma imensa necessidade de tocar o terapeuta, pois é precisamente o tabu contra o tocar que o faz sentir-se isolado. A fim de superá-lo, peço freqüentemente ao paciente que toque meu rosto enquanto está deitado. Uso este procedimento depois de ter posto a nu alguns dos seus temores. Quando estou inclinado sobre o paciente, assumo a posição de uma mãe ou de um pai olhando-o como se fosse uma criança. De início, surpreendiam-me a hesitação, o gesto tentativo, a ansiedade. Muitos tocavam-me apenas com a ponta dos dedos, como se temerosos de usarem a mão toda para entrar em contato. Alguns diziam sentir medo de serem rejeitados; outros, que não tinham o direito de tocar-me. Poucos foram os que, sem exortações especiais, sentiram a possibilidade de trazer meu rosto para perto dos seus, embora fosse isto que desejavam fazer. Em todos os casos, este procedimento atingiu o nível mais profundo de um problema que as palavras somente não alcançariam.

Certos pacientes tocavam à guisa de exploração. Deixavam que os dedos vagassem por meu rosto como se fossem um bebê investigando os aspectos faciais de um dos pais. Outros empurravam minha face para longe, devolvendo a rejeição sentida há tantos anos. No entanto, quando o paciente cede ao seu desejo de contato físico, costuma puxar-me para perto, segurar-me com força e sentir meu corpo com suas mãos. Sinto seu desejo tanto quanto ele percebe minha aceitação. O fato de entrar em contato

comigo capacita-o cada vez mais a entrar em contato consigo mesmo, que é exatamente o objetivo de todo empreendimento terapêutico.

Um terceiro campo principal de interação reside na relação da pessoa com o chão. Toda postura que adotamos, cada passo dado, envolvem essa relação. Diferentemente dos pássaros e dos peixes, somos mais de terra firme e, ao contrário de outros mamíferos, ficamos de pé e movemo-nos sobre duas pernas. Esta postura libera os braços, na medida em que a função de suportar o peso se desloca para a coluna vertebral e para as pernas. A mudança para a posição ereta coloca a tensão nos músculos das costas, em especial na região lombo-sacra. Discutirei num capítulo subseqüente a natureza desta tensão e sua relação com os problemas da região inferior das costas. Neste momento, o interesse volta-se mais para a relação das funções das extremidades inferiores com a personalidade, na medida em que as refletem na linguagem corporal.

Por exemplo, podemos descrever uma pessoa dizendo-se que tem ou não "posição" dentro da comunidade. No caso de não ter, não conta como pessoa. Podemos perguntar também: "Qual é a sua posição?" com respeito a algum acontecimento. Sua postura denunciará sua posição. Pode-se "ficar ao lado" de uma proposição, ou contra ela. Se a pessoa "não assume uma posição", "fica de fora". Se assume, pode-se falar de uma "posição sólida", em cujo caso a pessoa "não arreda pé". Há uma noção de força no manter-se de pé, evidente em afirmações como "fazer-se frente" a ataques, destruições ou perdas, e "suportar críticas".

O antônimo de "ficar de pé", enquanto verbo, não é "sentar" por tratar-se de um tipo diferente de ação, mas sim "estar de pé negligentemente, despencar-se, mover-se de uma para outra posição". Uma pessoa "instável" não finca pé em nada, a pessoa que "escorrega" não consegue manter sua posição e a que é desleixada, abre mão de sua posição. Estes termos são metafóricos quando empregados para a descrição de condutas mas, ao serem aplicados à personalidade, adotam um sentido literal. Há pessoas cujos corpos exibem uma negligente postura comum; outras que têm corpos despencados, ou manifestando algum tipo de queda. Alguns indivíduos não têm condições de ficar em pé sem que constantemente transfiram o peso de um pé para o outro. Quando termos como estes descrevem uma atitude típica do corpo, estão descrevendo a pessoa.

O modo como o indivíduo fica perante a vida, ou seja, sua postura básica como ser humano, revela-se de modo dramático em seu corpo. Tomemos um exemplo comum, a tendência de muitas pessoas de trancarem o joelho. O efeito desta postura é transformar a perna num suporte rígido às custas de sua flexi-

bilidade (ação do joelho). Não é esta a postura natural e, quando acontece, sabemos a partir dela que a pessoa está precisando de pontos-extra de apoio. A postura informa-nos, conseqüentemente, da presença de uma certa sensação de insegurança na personalidade (senão por que a necessidade de apoio-extra?) independente de ser consciente ou não essa sensação de insegurança. Se pedirmos a tal pessoa que fique de pé com os joelhos levemente fletidos é comum que haja uma indução de vibração nas pernas capaz de evocar a sensação de que "minhas pernas não agüentam meu peso".

Para ter uma boa postura quando em pé, a pessoa deve estar com os pés bem plantados no chão (*grounded*). Estes deverão estar totalmente apoiados no solo e os arcos, conquanto descontraídos, não deverão estar caídos. Aquilo que normalmente chamamos de pé chato é um problema de queda do arco, em resultado do que o peso é deslocado para a face interna do pé. Um arco alto, por outro lado, é um sinal de espasticidade ou de contração nos músculos do pé. O arco alto diminui o contato entre pé e chão e denota não estarem bem plantados os pés dessa pessoa. É interessante notar que um arco alto vem tradicionalmente sendo considerado como algo mais saudável e de melhor qualidade. Muitos se lembram quando um policial era chamado "pé chato" porque, suponho, seus pés tinham se tornado chatos de tanto "amansar a fera a pontapés", como ainda dizemos. "Pé chato" era uma expressão depreciativa que denotava uma posição inferior na escala social.

Quando eu era menor, minha mãe ficava constantemente se preocupando com meus pés chatos. Opunha a mais tenaz das resistências a eu usar tênis porque tinha medo de que esse tipo de calçado fosse acentuar a tendência de meus pés a ficarem chatos. Já eu desejava ardentemente usar os tênis porque seria uma maravilha para correr e para jogar bola como fazíamos. Todos os outros meninos usavam-nos e assim entrei na briga com ela para valer e, no final, ganhei os tênis. Contudo, minha mãe insistia para que eu usasse palmilhas ortopédicas nos sapatos, e que era uma tortura; levei mais algum tempo para me livrar disso. Era uma aflição porque, durante toda minha infância, sofria de calos por causa de sapatos duros e apertados. Jamais tive pés chatos, apesar de não ter o arco tão alto que fizesse minha mãe plenamente feliz. Na verdade, meus pés não eram muito chatos e, ao longo dos anos, venho trabalhando bioenergeticamente comigo para ver se meus pés entram mais em contato com o chão, achatando-os mais. Tenho certeza de que, em resultado de um trabalho desse tipo, não tenho mais calos, calosidades, olhos-de-peixe e quaisquer outros problemas de pés como naquela época.

A relação do pé com a posição física no espaço e com a posição social é ilustrada pelo antigo costume chinês de amarrar os pés das meninas para que permanecessem pequenos e relativamente inúteis. Esta prática apoiava-se em dois motivos; os pés pequenos eram um sinal de uma posição social mais elevada, pois todas as mulheres da nobreza, na China, tinham pés pequenos. Significava isto que tais mulheres não tinham que fazer serviços pesados ou andar longas distâncias, sendo carregadas em palanquins. As camponesas, sem condições de se darem a tais luxos, tinham pés grandes, largos e chatos. O segundo motivo para a imobilização dos pés das mulheres era prendê-las à casa, castrando-as em sua independência. Uma vez, porém, que esta prática era limitada a certas classes, deve ser vista mais como um reflexo das perspectivas culturais e sociais dos chineses. O estudo de como as atitudes culturais se manifestam nas expressões corporais é chamado cinética. Na bioenergética estudamos o efeito da cultura sobre o próprio corpo.

Durante muitos anos tivemos uma estorinha humorística no boletim do Instituto de Análises Bioenergéticas, no qual retratava-se um professor de anatomia, em pé, diante de um mapa do pé humano, segurando uma varinha, e olhando para uma classe de estudantes de Medicina. A legenda dizia o seguinte: "Tenho certeza que aqueles que estão pensando em tornar-se psiquiatras não terão o menor interesse no que tenho a dizer". Talvez o que ele fosse colocar a respeito do pé fosse irrelevante para a psiquiatria. Nós, da bioenergética, sempre acreditamos que os pés do indivíduo nos dizem muito de sua personalidade, à semelhança de sua cabeça. Antes de fazer o diagnóstico de um problema de personalidade, gosto de ver como é que a pessoa fica de pé e, para tanto, olho para seus pés.

Uma pessoa equilibrada está com os pés em bom equilíbrio, o peso sendo distribuído igualmente entre os calcanhares e a parte arredondada perto dos dedos. Quando o peso se situa nos calcanhares, algo que acontece se a postura é mantida com os joelhos trancados, a pessoa está fora de equilíbrio. Um leve empurrão no peito será o bastante para fazê-la oscilar para trás, principalmente se estiver desatenta ao movimento. Demonstrei este aspecto várias vezes ao longo de nossos laboratórios. Pode-se dizer que uma pessoa assim é "maria-vai-com-as-outras". A postura é passiva. A transferência do peso para a parte redonda da planta do pé prepara o início de um movimento de avanço, o qual é uma postura agressiva. Dado que o equilíbrio não é um fenômeno estático, sua manutenção requer ajustes constantes da posição ereta além de consciência dos próprios pés.

O comentário "aquela pessoa tem os pés no chão" pode ser considerado literalmente, apenas no sentido de existir um contato

sensível entre pés e chão. Este contato acontece quando flui excitação ou energia para os pés, criando uma condição de tensão vibrante, semelhante à descrita para as mãos, no momento em que se focaliza a atenção ou se dirige a energia para elas. A pessoa toma consciência dos pés e torna-se capaz de equilibrar-se adequadamente sobre eles.

É comum falar-se que o indivíduo de hoje em dia está alienado ou isolado. É mais raro ouvir-se dizer que ele não tem base, que está desenraizado. James Michener caracterizou um segmento da juventude contemporânea com o termo *The Drifters* (os que estão à deriva). Enquanto fenômeno cultural, trata-se de um assunto para uma investigação sociológica, mas também é um fenômeno bioenergético: a falta do senso de ter raízes deve advir de algum distúrbio no funcionamento do corpo, localizado nas pernas, pois estas são nossas raízes (suportes) móveis. À semelhança das raízes de uma árvore, nossas pernas e pés interagem energeticamente com o solo. Podemos sentir os pés tornando-se carregados e alertas quando andamos descalços na grama molhada ou na areia aquecida. A mesma sensação pode ser vivida fazendo-se um exercício bioenergético de experiência corporal. O que emprego geralmente para este propósito é fazer a pessoa curvar-se para a frente, tocando o chão levemente com as pontas dos dedos. Os pés deverão estar a 30 cm um do outro, com os artelhos ligeiramente voltados para dentro. Inicia-se o movimento com os joelhos dobrados e vai-se esticando-os até surgir uma tensão nos tendões das pernas. Os joelhos nunca deverão estirar-se completamente. Esta posição é mantida por um minuto ou mais, enquanto a pessoa continua a respirar fácil e profundamente. Se o sentimento descer até às pernas, estas começarão a vibrar; chegando aos pés, estes começarão a formigar. Os pacientes que executaram este exercício relatam algumas vezes terem se sentido "enraizados", a partir dessas vivências; chegam, inclusive, a sentir os pés entrando pela terra.

Ter "raízes", estar "plantado no chão", ter "posição", ou "posicionar-se a favor" de algo são, na minha opinião, qualidades raras nas pessoas de hoje. O carro privou-nos do uso integral de nossas pernas e pés. A viagem de avião tirou-nos completamente do solo. Os principais efeitos sobre o funcionamento corporal, contudo, são mais indiretos do que diretos. O impacto cultural de mais relevância para nós é a mudança na natureza da relação mãe-criança, principalmente no que diz respeito ao decréscimo do íntimo contato corporal entre a mãe e seu filho. Discuti em meu último livro este problema mais detalhadamente[5]. A mãe é o primeiro chão do bebê, ou em outras palavras, o bebê

5) Lowen, *Depression an the Body, op. cit.*

conquista suas raízes através do corpo da mãe. Terra e chão identificam-se simbolicamente com a mãe, representante do solo e da casa. É interessante observar que a palavra "enraizar" é empregada também para descrever os movimentos instintivos da criancinha em busca do bico do seio. Os pacientes que tive não tinham desenvolvido um senso adequado de terem raízes, de terem base, por terem sofrido a falta de um contato suficientemente agradável com o corpo de suas mães. Sem dúvida estas mesmas não haviam se desenvolvido como pessoas completamente dotadas de base. A mãe sem base firme não pode transmitir uma sensação de segurança e de pertinência como a que precisa um bebê. Se deixarmos de considerar estes fatos bioenergéticos, não estaremos em condições de prevenir os efeitos desastrosos de uma cultura altamente mecanizada e tecnológica sobre a vida humana.

Sinais e expressões corporais

A linguagem do corpo é chamada de comunicação não-verbal. Há, hoje em dia, um investimento considerável de atenção nesse problema depois que se percebeu a enorme quantidade de informações que é transmitida ou pode ser obtida pela expressão corporal. O tom de voz ou o olhar de uma pessoa têm, em geral, um impacto maior do que as palavras pronunciadas. As crianças de meu tempo costumavam cantar o refrão "paus e pedras quebram-me as pernas, mas palavras não me atingem", sugerindo com isso serem invulneráveis a ataques verbais. Mas também temos o seguinte ditado: "Olhares podem matar". Se a mãe se dirigir ao filho com um olhar assassino, dificilmente este será esquecido. As crianças estão mais cônscias da linguagem corporal do que os adultos que, após anos e anos de escolarização, aprenderam a dar mais atenção às palavras e a ignorar a expressão do corpo.

Todo estudioso inteligente e dedicado ao exame do comportamento humano sabe que pode-se empregar palavras para contar uma mentira. É comum não se ter meios para discernir, a partir das próprias palavras, se a informação apresentada é verdadeira ou falsa. Isto acontece principalmente quando se trata de afirmações pessoais. Quando o paciente diz, por exemplo: "Sinto-me bem", ou "Minha vida sexual é ótima, nada de errado aí", não se sabe, pelas palavras proferidas, se essas colocações são reais ou não. Mais freqüentemente dizemos as coisas que queremos que os outros acreditem. Por seu turno, a linguagem corporal não pode ser empregada para enganar, se o observador souber lê-la. Se o paciente realmente se sente bem, seu corpo deverá refletir seu estado; nesse caso, é de esperar que seu semblante brilhe, que os olhos sejam luminosos, sua voz dotada

de ressonância e os movimentos animados. Na ausência destes sinais físicos, coloco suas afirmações na berlinda. Pode-se fazer o mesmo tipo de considerações a respeito de comentários sobre a responsividade sexual. Quando o corpo do indivíduo demonstra, por meio de seu padrão de tensão muscular, que ele oculta seus sentimentos — nádegas tensas e pescoço encolhido — é impossível que tenha uma vida sexual "sensacional", já que é incapaz de deixar-se levar por uma excitação sexual forte.

O corpo não mente. Mesmo que a pessoa procure omitir seus verdadeiros sentimentos atrás de atitudes ou posturas artificiais, seu corpo denunciará a impostura pelo estado de tensão criado. Ninguém controla seu corpo completamente e por este motivo é que os detectores de mentira são tão eficientes quando usados para distinguir a verdade da mentira. Quando se conta uma mentira, ocorre o tensionamento refletido na pressão sangüínea, na taxa de batimentos cardíacos e na capacidade de condução elétrica da pele. Uma técnica mais recente consiste na análise da própria voz, para distinguir o joio do trigo. Seu tom e ressonância refletem todos os sentimentos que a pessoa abriga. É lógico, então, que possa ser empregada nas sessões de detecção de mentiras.

Estamos familiarizados com o uso da escrita manual para determinar traços de personalidade. Há algumas pessoas que se declaram capazes de ler o caráter dos outros a partir do modo como andam. Se cada aspecto da expressão corporal revela quem somos, então, sem dúvida, nosso corpo como um todo deve ser ainda mais esclarecedor e completo.

Na realidade, todos nós respondemos a outras pessoas em termos de sua expressão corporal. Comparamos constantemente todo mundo a nível de seus corpos, avaliando rapidamente sua força ou fraqueza, sua vivacidade ou morosidade, sua idade, sua atração sexual, etc. A partir da expressão corporal, muitas vezes decidimos se podemos ou não confiar naquele indivíduo, percebemos qual é seu estado de espírito e quais atitudes suas perante a vida lhe são mais características. Os jovens de hoje em dia falam das vibrações da pessoa, boas ou más, dependendo de como seu corpo afeta o observador. Especialmente na psiquiatria, as impressões subjetivas formadas a partir das expressões do corpo do paciente são dados dos mais relevantes para o trabalho e quase todos os terapeutas usam estas informações constantemente. Há, no entanto, alguma relutância nos meios psiquiátricos, e no público em geral, em considerar estas informações como válidas e confiáveis, na medida em que não são passíveis de uma verificação objetiva imediata. Penso que o problema é mais uma questão de quanto a pessoa acredita em sua sensibilidade e órgãos dos sentidos. As crianças, por terem poucos motivos para

pôr em dúvida seus sentidos, confiam mais cegamente neste tipo de informação do que os adultos. É o caso da estória sobre "A roupa nova do imperador". Hoje em dia, frente à tendência tão acentuada de manipular o pensamento e o comportamento das pessoas através de palavras e imagens, esta fonte informativa é de importância crucial.

Quando apresento os conceitos bioenergéticos a profissionais, sou geralmente confrontado com exigências de estatística, de curvas, com fatos irrecusáveis. Posso compreender o desejo de ter este tipo de informação, mas não deveríamos deixar totalmente de lado, por insignificantes, as evidências de nossos sentidos. Estamos biologicamente capacitados com receptores de distância — olhos, ouvidos, nariz — que nos possibilitam avaliar uma situação antes de darmos com o nariz na porta. Se não confiarmos em nossos sentidos, estaremos aniquilando nossa capacidade de sentir e de fazer sentido. Ao sentirmos outras pessoas, podemos entender, a partir do que falam, o que é sua vida, suas lutas e desatinos. Podemos então entendê-las como seres humanos, sendo esta a condição básica para sermos capazes de ajudá-las.

Sentir uma outra pessoa é um processo empático. A empatia é uma função da identificação, quer dizer, ao identificarmo-nos com a expressão corporal de uma pessoa, podemos sentir seu significado, apreender seu sentido. Pode-se sentir também como é *ser* a outra pessoa, embora não se consiga sentir o que esta sente. Os sentimentos de cada pessoa são privados, subjetivos; sente aquilo que vai sucedendo dentro de seu corpo e você sente o que ocorre dentro de você. Não obstante, na medida em que todos os corpos humanos são semelhantes no que tange a suas funções básicas, os corpos encontram uma ressonância recíproca quando operam no mesmo comprimento de onda. Quando acontece isto, os sentimentos de um corpo são parecidos aos de outro.

Em termos práticos, isto quer dizer que, ao se assumir a atitude corporal de uma pessoa, pode-se captar o sentido ou ter os sentimentos relativos àquela expressão. Suponhamos que você vê alguém com o peito erguido, com ombros levantados e sobrancelhas arqueadas para cima; você sabe também qual o significado dessa atitude. Assuma-a. Inspire, erga os ombros, suspenda as sobrancelhas. Se você estiver ligado a seu corpo, perceberá imediatamente ter adotado uma expressão de medo. Pode ser que você sinta medo ou não, isto vai depender de a posição ter evocado ou não o medo mas, sem dúvida, você identificará precisamente a expressão. E compreenderá a seguir que, no universo da linguagem corporal, a outra pessoa está dizendo "Sinto medo".

Esta pessoa, porém, talvez não esteja sentindo medo a despeito de estar exprimindo-o; neste caso, significa que está fora de contato com a expressão de seu corpo. Isto acontece, geralmente, quando a atitude vem sendo assumida há tanto tempo que passou a ser parte da própria estrutura do organismo. A contenção crônica ou padrões de tensão crônicos perdem sua carga efetiva ou energética, sendo afastados da consciência. Deixam de ser percebidos ou sequer vivenciados. Esta atitude corporal torna-se "uma segunda natureza" para a pessoa em questão, a um tal ponto que dizemos ser esta parte de seu caráter. Pode-se, inclusive, chegar a reconhecê-la por sua postura, apesar de a impressão inicial marcar como algo estranho. As primeiras impressões que temos das pessoas são respostas corporais que aos poucos vamos ignorando, à medida em que formos dando mais atenção às palavras e atos.

Tanto as palavras quanto os atos estão, em grande medida, submetidos ao controle voluntário. Podem ambos ser usados para transmitir impressões que contradigam a expressão do corpo. Assim é que a pessoa cuja expressão corporal denota medo, poderá falar e agir exibindo ousadia; esta atitude exterior é vivida pela pessoa como algo de identificação mais próxima, com o nível do ego do que o próprio medo declarado pelo corpo. Descrevemos a atitude consciente como compensatória, ou seja, como esforço para superar o medo latente. Quando a pessoa atinge os extremos da mistificação para negar o medo manifesto pelo corpo, seu comportamento será rotulado de contrafóbico. A linguagem do corpo não mente e usa uma fala tal, que apenas um outro corpo pode compreendê-la.

A duplicação da expressão corporal de outra pessoa só é necessária para tornar claro seu sentido, a princípio, mas depois que seu significado foi estabelecido, é associado à expressão toda vez que se manifestar. É assim que sabemos que lábios apertados, comprimidos, expressam desaprovação; que a posição projetada do queixo à frente exprime desafio e que os olhos arregalados denotam medo. Para nos convencermos da validade de nossas interpretações podemos assumir tais expressões. Pediria agora ao leitor que assumisse a seguinte posição, verificando se consegue acompanhar a interpretação que proponho. Fique em pé, empurre para a frente as nádegas com os músculos contraídos. Deverão ser sentidos dois efeitos: 1) a metade de cima do corpo tenderá a cair na região do diafragma; 2) o padrão de tensão da região pélvica é do tipo de contenção ou "retenção". A queda é a perda da estatura corporal e, portanto, da auto-afirmação. Se pudéssemos visualizar um ser humano com cauda, a imagem seria deste órgão enfiado, como rabo, no meio das pernas. O cão que leva uma surra adota a mesma posição. Acredito termos razões

de sobra, então, para interpretar esta postura corporal como a de alguém que foi espancado, derrotado, humilhado.

A retenção é sentida como um enrijecimento e uma constrição dos canais pélvicos de saída, anal, urinário e genital. Muitos estudos psicológicos têm demonstrado que são típicos ao indivíduo com tendências masoquistas o colapso do ego com a sensação concomitante de ter sido humilhado e derrotado, ao lado da tendência a reter os próprios sentimentos. O passo seguinte aborda a correlação desta constelação de traços psicológicos com uma determinada atitude física. Assim que se estabelece uma correlação deste gênero, passa-se a verificá-la repetidamente pela observação de outros pacientes e, finalmente, a estrutura do caráter torna-se identificada com uma postura corporal definida. Quando vejo alguém de nádegas contraídas à frente e de músculos tensos nessa região, sei da presença de um elemento masoquista em sua personalidade.

A leitura da expressão do corpo é geralmente dificultada pela presença daquilo que denominamos de atitudes corporais compensatórias. Por exemplo, alguns indivíduos cujas posturas denunciam tendências masoquistas (nádegas contraídas), adotam compensatoriamente uma atitude de desafio na metade superior do corpo (queixo projetado à frente, tórax estufado) na tentativa de superarem a submissividade masoquista declarada pela metade inferior do corpo.

Da mesma forma, uma agressividade exagerada poderia servir para encobrir uma passividade e uma anuência excessivas subjacentes. A crueldade ocultaria a sensação de ter sido espancado enquanto que uma insensibilidade acentuada estaria negando a humilhação sofrida. Falamos, nestes casos, de sadomasoquismo, já que o comportamento compensatório chama justamente a atenção para a fraqueza que teria por fim ocultar.

Para lermos a linguagem do corpo é preciso estarmos em contato com nosso próprio corpo e sermos sensíveis às suas expressões. Os próprios terapeutas da bioenergética, submetem-se a um programa de treinamento destinado a pô-los em contato com seus corpos. Poucas são as pessoas na nossa cultura, isentas de tensões musculares responsáveis pela estruturação de suas respostas e pela definição dos papéis que desempenharão na vida. Estes padrões tensionais refletem os traumas vividos durante o crescimento, todas as rejeições, privações, seduções, supressões e frustrações. Cada um de nós passa por estes sofrimentos em intensidades diferentes. Quando a rejeição foi a experiência de vida predominante de uma criança, por exemplo, sua tendência será o desenvolvimento de um padrão esquizóide de comportamento, que se estruturará tanto física quanto psicologicamente em sua personalidade. Este padrão tornar-se-á a segunda natureza

desta criança, não tendo condições de ser modificada a não ser através da recuperação da primeira natureza. Vale mesmo para todos os demais padrões de conduta.

A expressão "segunda natureza" é muitas vezes aplicada na descrição de atitudes físicas e psicológicas que, conquanto "não naturais", passaram de tal modo a participar da pessoa que lhe parecem naturais. O termo implica a existência de uma "primeira natureza", isenta destas atitudes estruturadas. Podemos definir tanto positiva quanto negativamente esta primeira natureza; podemos colocá-la como a ausência, a nível corporal, de tensões musculares crônicas que restringem sentimentos e movimentos e, a nível psicológico, de racionalizações, negativas e projeções. Segundo uma perspectiva positiva, dir-se-ia ser uma natureza que reteve a beleza e a graça que todos os animais normalmente comportam ao nascer. É vital reconhecermos a distinção entre as duas etapas da natureza de cada um de nós, pois muitos aceitam as tensões e distorções corporais como "naturais", deixando de perceber que são elementos pertinentes à segunda e que só são vividos como tais por força de longos anos de hábito. Tenho a mais profunda convicção de que a vida saudável e a cultura sadia só podem apoiar-se na primeira natureza humana.

IV. Terapia Bioenergética

A viagem da autodescoberta

A bioenergética não está apenas voltada para a terapia, da mesma forma que a psicanálise não lida exclusivamente com o tratamento analítico de distúrbios emocionais. Ambas as disciplinas interessam-se pelo desenvolvimento da personalidade humana, buscando compreender tal processo em termos das situações sociais nas quais ocorre. Não obstante, a terapia e a análise são as pedras angulares sobre as quais apóia-se esta compreensão, na medida em que é através de um cuidadoso trabalho com todos os problemas individuais da pessoa que se pode atingir algum tipo de esclarecimento a respeito do desenvolvimento de sua personalidade. Além disto, a terapia se constitui numa base eficaz para testar a validade dos dados obtidos a respeito do indivíduo, sem o que poderiam não passar de mera especulação. Portanto, a bioenergética não pode ser dissociada da terapia bioenergética.

A terapia, a meu ver, é uma viagem de autodescoberta. Não uma jornada curta e simples, nem tampouco livre das dores e dos tropeços. Há perigos, há riscos e nem a própria vida passa sem eles, já que em si constitui uma viagem para o desconhecido, que é o futuro. A terapia retoma o passado esquecido e esta não é uma época segura e tranqüila, pois se o fosse não teríamos vindo dela marcados pelas cicatrizes das batalhas e defendidos pela impenetrável couraça das tensões musculares. Esta não é uma viagem que eu poderia recomendar a alguém fazer sozinho, apesar da certeza de que houve os corajosos que a empreenderam por si. O terapeuta funciona como guia ou navegador; seu treino levou-o a reconhecer perigos e a aprender como enfrentá-los; além disso, será o amigo que oferecerá a mão compreensiva e encorajadora quando vier o mau tempo.

É necessário que o terapeuta bioenergético tenha feito a sua viagem pessoal ou que esteja a meio caminho e com um nível suficiente de experiências armazenadas, para poder já ter construído um senso sólido de si mesmo. Como dizemos, tem que estar suficientemente preso à realidade (*grounded*) de sua própria pessoa para que possa servir de perto ao cliente, nos momentos em que as águas tornarem-se excessivamente revoltas. Há alguns pontos que são requisitos indispensáveis para quem deseja trabalhar como terapeuta: a pessoa tem de dominar o conhecimento da teoria da personalidade suficientemente bem, para saber como enfrentar problemas como resistência e transferência; além disso, o terapeuta bioenergético deve ter "sensibilidade" para o nível corporal, de modo a ser capaz de ler sua linguagem com precisão. Não é, porém, um ser humano perfeito (e acaso o seria alguém?) e seria irreal esperar que estivesse totalmente livre de problemas particulares. Este aspecto leva-me a uma consideração importante.

A viagem da autodescoberta não acaba nunca; não há a terra prometida onde, finalmente, podemos chegar e ficar. Nossa primeira natureza nos escapará continuamente, conquanto cheguemos mais perto dela a cada momento. Um dos motivos para este paradoxo é o fato de vivermos numa sociedade altamente civilizada e técnica, que vai nos levando, a alta velocidade, para cada vez mais longe do ambiente em que se desenvolveu nossa primeira natureza. Mesmo quando a terapia é bem-sucedida não ficamos livres de todas as tensões musculares, dadas as condições que a vida moderna nos impõe constantemente e que nos impelem para novas tensões. O poder que as terapias se advogam de eliminar por completo os efeitos de todos os traumas vividos durante o desenvolvimento e o crescimento é algo a ser questionado. Mesmo quando todas as feridas saram, permanecem as cicatrizes como efeitos indeléveis.

É de se perguntar, então, o que é que se ganha fazendo terapia já que não há uma liberação completa das tensões e nem um término para a viagem. Felizmente, a maior parte dos que buscam esse tratamento não está atrás de nirvanas nem de jardins de éden. As pessoas estão confusas, desesperadas às vezes, e precisam de ajuda para continuar a jornada da vida. Fazê-las remontar a épocas anteriores pode provê-las dessa força se houver uma melhoria em sua autoconsciência, se puderem passar a exprimir-se melhor e se seu autodomínio aperfeiçoar-se. Estarão melhor equipadas para lutar se tiverem um senso mais forte de si mesmas. A terapia pode ajudá-las neste sentido, pois libera-as de suas restrições e distorções inerentes à segunda natureza, trazendo-as mais perto de suas primeiras naturezas, fonte de sua força e de sua fé.

Se a terapia não tem condições de nos fazer voltar à primeira

natureza, ou estado de graça, pode colocar-nos mais próximos dela, diminuindo a alienação da qual sofremos tantos de nós. Alienação, melhor do que qualquer outra palavra, descreve todo o suor do homem contemporâneo. Este é como o "estranho numa terra desconhecida" sempre frente a perguntas tais como: "Por que viver?", "O que é tudo isto?" Luta contra a falta de sentido de sua existência, sentindo vaga a irrealidade de tudo, tantalizado pela insidiosa sensação de isolamento que vem tentando desesperadamente superar ou então negar, preso do medo abissal de que sua vida lhe escape por entre os dedos, antes de ter tido sua chance de vivê-la. Embora como psiquiatra focalize minha atenção nos sintomas ou queixas que o paciente traz no momento, não encaro tão limitadamente o objetivo terapêutico em relação apenas a essa problemática. Se não consigo ajudá-lo a entrar mais em contato consigo mesmo (ou seja, com seu corpo e, através deste, com o mundo que o circunda) sinto que meus esforços para superar sua alienação não tiveram êxito e que a terapia acabou mal.

Apesar de falarmos em alienação como um distanciamento que o homem vive tanto da natureza quanto dos demais seres humanos, a base desse problema é o distanciamento que a pessoa vive de seu próprio corpo. Discuti mais extensamente este ponto num outro livro[1] e, se o recoloco neste ponto, é por ser central à bioenergética. Apenas por intermédio de seu corpo é que você experiencia a vida que anima e sua existência no mundo. Mas isto não é bastante para a tomada de contato com o corpo. A pessoa deve manter-se em contato e isto representa um compromisso com a via do corpo. Tal compromisso não deve excluir a mente, mas exclui o compromisso com um intelecto dissociado, com a mente desatenta ao corpo. O compromisso com a vida do corpo é o único seguro de que a viagem vá terminar bem, descobrindo-se a pessoa a si mesma.

Considerar a terapia como um processo interminável levanta uma questão de ordem prática: "Quanto tempo vou ter que vir vê-lo?", perguntam-me os pacientes. Uma resposta prática: "Você ficará em terapia tanto tempo quanto sentir que vale a pena em termos de tempo, de esforço e de dinheiro". É igualmente uma questão de ordem prática indicar o fato de que muitas terapias terminam por causa de fatores que ultrapassam o controle do terapeuta ou do cliente, como sejam mudança de domicílio interestadual, por exemplo. Posso igualmente interromper uma terapia se sentir que não está levando a nada, no sentido de impedir o paciente de usá-la como muleta existencial. Já o cliente terminará o vínculo terapêutico quando sentir-se capaz de assumir por si a responsabilidade pela continuidade de sua evolução ou, em outros

1) Lowen, *Betrayal of the Body, op. cit.*

termos, quando achar que pode continuar a viagem sem outro guia.

O movimento é a essência da vida; crescimento e declínio são dois aspectos do movimento. Não há, em verdade, o platô, a paralisação. Se cessar o crescimento no que respeita à evolução da personalidade, instalar-se-á o declínio que, imperceptível a princípio, logo mais tornar-se-á patente. O verdadeiro critério de terapia bem-sucedida é fazer com que o cliente dê início e mantenha um processo de desenvolvimento que se perpetue, independente dos préstimos terapêuticos.

Recordei, no primeiro capítulo, algumas de minhas experiências pessoais com a terapia feita com Reich e com a subseqüente, empreendida com John Pierrakos responsável esta última pelo lançamento das bases do método bioenergético. Conquanto tenha ampliado incomensuravelmente meu senso de mim mesmo (auto-percepção, auto-expressividade e autodomínio), acho que ainda não cheguei ao fim de minha viagem. Naqueles tempos meu barquinho navegava tranqüilo e não havia qualquer expectativa de problemas e dificuldades; porém, esta previsão não perdurou indefinidamente. No curso dos anos seguintes atravessei algumas crises pessoais que tive condições de enfrentar positivamente devido à minha terapia. Ocorre uma crise pessoal somente quando alguma rigidez na personalidade entra em excessiva tensão. Portanto, é um momento igualmente arriscado e oportuno para uma ainda maior soltura e posterior evolução. Conforme minha vida foi se desenrolando, felizmente provou-se ser o crescimento a conseqüência do sofrimento. Sem entrar nos detalhes das crises em si, descreverei um conjunto de experiências pessoais pertinentes ao tema da terapia.

Há aproximadamente cinco anos atrás, tomei consciência de uma dor no pescoço. A princípio percebi que vinha apenas de vez em quando mas, com o passar do tempo, foi ficando cada vez mais evidente toda vez que eu virasse a cabeça repentinamente. Não é que tivesse ignorado meu corpo durante o tempo que decorrera após o término da terapia ativa, já que fazia com certa regularidade os exercícios bioenergéticos que uso com meus pacientes. Embora me ajudassem tremendamente, não conseguiam ser eficazes com a dor, que eu suspeitava ser uma artrite cervical. Jamais fui confirmar minhas suspeitas com raios-x, de modo que até hoje a coisa permanece a nível de hipótese.

Independente de ser ou não decorrência da artrite, consegui palpar alguns músculos relativamente tensos no pescoço, os quais estavam envolvidos com a dor. Havia também outras tensões musculares no terço superior das costas e nos ombros. Percebi igualmente, pelos filmes realizados sobre mim em trabalho com os pacientes, que às vezes deixava a cabeça pender para a frente.

Esta postura dava margem a um ligeiro encurvamento das costas, entre as espáduas.

Durante cerca de um ano e meio pratiquei regularmente alguns exercícios destinados a aliviar a dor e a endireitar as costas. Submetia-me igualmente a massagens regulares com um terapeuta bioenergético. Este sentia também os músculos tensos, nos quais trabalhava porfiadamente para induzir um pouco de descontração. As massagens e exercícios foram proveitosos por algum tempo, sentindo-me mais livre e melhor depois das sessões, apesar da persistência da dor e da recorrência das tensões.

Durante este período tive uma outra experiência que, creio, teve um papel determinante na resolução do problema. Ao final de um laboratório para profissionais, dois dos participantes (terapeutas bioenergéticos já treinados) disseram que agora era a minha vez e ofereceram-se para trabalhar comigo. Esta não é uma prática que eu adotei rotineiramente mas, nesse momento, cedi à tentação. Um deles trabalhou uma tensão na garganta e o outro foi para os pés. Subitamente senti uma dor aguda, como se alguém tivesse cortado minha garganta com uma faca. Tive a sensação imediata de que havia sido minha mãe que fizera algo, psicológica e não literalmente. Percebi que o efeito era impedir-me de falar com franqueza ou de lastimar-me. Sempre tive dificuldade em dar voz a meus sentimentos, apesar de o problema atenuar-se acentuadamente com o passar dos anos. Em certas situações, esse bloqueio chegou a fazer com que eu ficasse com dor de garganta, principalmente quando eu estava cansado. Quando sentia a dor, dispensava todos os terapeutas e gritava de dor, depois do que sentia um profundo alívio.

Logo depois deste incidente, tive dois sonhos que levaram o problema número um ao seu ponto máximo. Ocorreram em duas noites sucessivas. No primeiro, estava seguro de que iria morrer de um ataque do coração; sentia então que isto estava certo porque eu iria morrer dignamente; era estranho, mas eu não senti a mínima ansiedade durante o sonho, nem na manhã seguinte quando, acordado, recordei-o.

Na noite seguinte, sonhei que era um conselheiro admirado de um rei criança, que pensava que eu o havia traído. Sua ordem era decapitar-me. No sonho, eu sabia não havê-lo traído e tinha confiança que ele descobrisse o erro, que eu fosse absolvido e finalmente devolvido a meu posto. Conforme ia se aproximando a data da execução, eu ainda continuava confiante de ser absolvido. Quando chegou o dia e me conduziram até o cadafalso, continuava certo de que a absolvição chegaria, talvez no último minuto. No sonho sentia o carrasco de pé, ao meu lado, segurando um enorme machado. Sua figura não estava nítida. Apesar de tudo, continuava esperando minha absolvição. Então o algoz inclinou-se para que-

brar as correntes que atavam minhas pernas; fê-lo com suas mãos porque as correntes que envolviam meu tornozelo eram feitas de um arame muito fininho; de súbito percebi que eu mesmo poderia tê-lo feito, e acordei em seguida. Também este sonho não provocou qualquer ansiedade a despeito de minha morte iminente.

Face à ausência de ansiedade, senti que ambos os sonhos tinham um significado positivo. Portanto, não fiz grandes esforços para interpretá-los. O primeiro quase que dispensava uma interpretação. Antes dele, havia considerado por algum tempo a possibilidade de ter um ataque cardíaco. Estava chegando perto dos sessenta anos e nesse período os ataques não são raros; sabia também ser este meu ponto de maior vulnerabilidade. Já havia tomado consciência da rigidez de meu peito desde a minha primeira sessão terapêutica com Reich e nunca fora capaz de libertá-la por completo. Era também um fumante inveterado de cachimbo, conquanto não tragasse. O sonho não me confortava a respeito da impossibilidade de um ataque cardíaco, tornando-o, ao contrário, num acontecimento de segunda importância. O ponto importante era morrer com dignidade, mas isto também significava, como percebi de imediato, viver dignamente. Essa percepção parecia apagar o medo da morte dentro de mim.

Inicialmente não comuniquei a ninguém estes sonhos. Alguns meses mais tarde, porém, contei-os a um grupo de terapeutas bioenergéticos, durante um laboratório na Califórnia. Era um encontro destinado a tratar de sonhos, o daquela noite. Nessa ocasião, não nos aprofundamos muito na interpretação do segundo sonho. Eu tinha a sensação de ter me subordinado durante muito tempo a um aspecto infantil de minha personalidade, que só me traria dificuldades. Eu tinha que assumir meu lugar de direito como governador de meus domínios (minha personalidade, meu trabalho) já que era o responsável por eles. Senti-me bem ao tomar tal decisão.

Cerca de um mês e meio depois, encontrei-me com outro grupo de terapeutas bioenergéticos da Costa Leste e novamente contei os sonhos. Neste ínterim, tivera mais algumas idéias referentes ao segundo deles. Achava que existia algum tipo de ligação entre este sonho e a dor no pescoço. No sonho eu deveria ser decapitado e o machado estava perto de cair no meu pescoço. A partir desse referencial, comecei a descrever a dor crônica do meu pescoço, que então sentia como ligada, de certo modo, ao fato de eu não sustentar a cabeça ereta. E quando adotei realmente essa posição, a dor desapareceu. Entretanto, também sabia que não tinha condições de fazê-lo conscientemente, através do uso de minha vontade, já que iria parecer artificial e eu não seria capaz de sustentá-la na posição. Portar a cabeça erguida deveria ser uma

expressão da dignidade que o primeiro sonho apontava como interpretação.

Depois de relatar meus sonhos, recordei algumas impressões da época da meninice. Fui o primogênito e o único varão da família. Minha mãe era-me muito devota; eu era a menina de seus olhos. De muitos modos ela expressava sua maneira de ver-me como um pequeno príncipe. Por outro lado, sempre insistia que sabia mais do que eu e mostrava-se muitas vezes cruel quando me comportava de modo turbulento. Era uma mulher ambiciosa e transferiu para mim esta atitude. Meu pai também era muito apegado a mim. Sua personalidade era praticamente oposta à de minha mãe. Era de fácil convivência e amante do prazer. Apesar de trabalhar muito, tinha uma tendência a fracassar em seus negócios, os quais não eram de vulto. Eu costumava ajudá-lo com as escritas, pois fazia as contas rapidamente. Ao longo de toda a minha meninice, meu pai e minha mãe brigavam um com o outro, em geral por causa de dinheiro e, não raro, me punham no meio da discussão. De certo modo, sentia-me superior a meu pai mas, por outro lado, ele era maior e mais forte e eu tinha medo dele. Não creio que ter medo dele tivesse sido obra sua; não era cruel e havia batido em mim apenas numa ocasião. Minha mãe, porém, conseguira pôr-me em posição de competir com ele e isto é algo que nenhum menino pode realizar a contento.

Percebi que nunca conseguira resolver completamente esta situação edípica pois, sem dúvida, tratava-se dela. Meu pai era o rei criança que eu não conseguia destronar, de modo que me restava permanecer como o pequeno príncipe, pleno de promessas, mas inexoravelmente preso a um papel secundário.

Quando relatei a situação e descrevi-me nestes termos, soube de repente que a coisa tinha acabado. Era o passado. Tudo que eu precisava para me libertar era desamarrar aquele arame que unia meus tornozelos. Meu pai falecera já há vários anos. Sem que tivesse pensado a esse respeito, sabia que, daquele momento em diante, eu era o rei e, como é natural para reis, eu poderia tranqüilamente andar de cabeça erguida.

A interpretação terminava nesse ponto, e não dei mais atenção ao assunto porque agora eu sabia onde tinha os pés. Sem também pensar mais nisso, descobri um dia que a dor no pescoço tinha desaparecido, e nunca mais voltou.

A partir daquela época tomei consciência de ter uma atitude diferente nas relações com as pessoas. Algumas pessoas comentaram até sobre mudanças. Segundo eles, tornei-me mais delicado, mais fácil de tratar, menos desafiador, menos insistente para que minhas idéia fossem aceitas. Antes desse tempo, minha luta era por reconhecimento; queria ser reconhecido como homem, não como menino; como rei, não como príncipe. Mas ninguém poderia pres-

tar-me as honras devidas a um reconhecimento que eu mesmo não me dava. Agora não havia mais qualquer necessidade de lutar.

Fiquei muito feliz com este desenlace, mas isto não significava que tivesse concluído minha viagem. Em seguida à liberação da tensão em meu pescoço, tomei ainda mais consciência da tensão em meus ombros e peito. Eram tensões que não chegavam ao nível da dor. Independente deste fato, continuei meus exercícios bioenergéticos de respiração, com os exercícios de *grounding* e dando socos num saco de areia, para soltar os ombros. *Grounding* se refere a liberar sentimentos até os pés. Conforme meu sonho, eu estava atado pelos tornozelos.

Uma outra experiência tem relevância para esta estória. Há mais ou menos dois anos, conheci uma professora de canto familiarizada com conceitos de bioenergética e com o papel que a voz desempenha em termos de auto-expressividade. Mencionei há pouco que tinha a sensação de que minha mãe havia cortado minha garganta. Isto me criava problemas ao falar, chorar e, principalmente, cantar. Sempre tinha desejado cantar, mas jamais o fizera. Tinha medo de que minha voz fraquejasse e que eu começasse a chorar. Ninguém em minha família cantava quando eu era criança. Assim, decidi tomar aulas de canto com esta professora para ver o que seria possível. Ela assegurou-me de compreender meus problemas e, já que as aulas seriam particulares, não haveria o menor problema em chorar caso sentisse vontade.

Fui para a aula com uma excitação considerável. Começou fazendo-me emitir um som qualquer, espontâneo, livre. Depois cantei uma palavra — "diabolo" — algo que permitiu-me abrir minha garganta e vocalizar plenamente. Deixei-me ir sem reservas. Comecei a andar pela sala e a encenar o canto. Minha voz ficou mais solta. Num certo momento, emiti um som que saiu tão naturalmente, tão cheio, que parecia que eu era o som, que o som era eu. O som reverberou através de todo meu ser. Meu corpo permaneceu num estado contínuo de vibração.

Para minha surpresa, não senti vontade de chorar nem uma vez. Simplesmente me abri e deixei a coisa acontecer. Eu sabia que poderia cantar, pois alguns sons tinham uma qualidade musical muito bonita. Quando deixei a aula, senti uma alegria intensa só vivida em muito poucas ocasiões. Evidentemente, continuei freqüentando as aulas. Menciono esta experiência porque estou certo de ter tido um papel relevante para o próximo passo. No decurso do ano seguinte, não dei muita atenção a meus sonhos, apesar de não estarem muito afastados do nível de minha consciência. Pensava neles apenas de vez em quando e também em meus pais. Então, certo dia, aconteceu: soube quem era o rei criança. Era o meu coração. O segundo sonho assumiu um significado inteiramente diverso: eu traíra meu coração. Deixando de confiar nele,

havia encerrado este órgão dentro de uma rígida caixa torácica. O "eu" de meu sonho era meu ego, minha mente consciente, meu intelecto. Sendo assim, "eu", o intelecto, era o conselheiro sábio que organizava tudo para o benefício do rei aprisionado, infantil.

Quando entendi que era o rei, não tive mais dúvidas da correção desta interpretação. É óbvio que o coração é o rei, ou deveria sê-lo. Durante anos eu advogara a idéia de que devemos ouvir nosso coração e segui-lo. O coração é o centro ou essência da vida e sua regra principal é o amor. É também um bebê, pois o coração não envelhece. Os sentimentos do coração de um bebê e os do coração de uma pessoa mais velha são os mesmos — o amor, ou a dor de ser incapaz de amar. Mas, apesar de eu proclamar este princípio, eu mesmo não o seguia completamente. Tinha usado a expressão "rei criança" com uma qualidade depreciativa, como se a maturidade fosse a função do intelecto. Além disso, ainda não tinha perdoado a minha mãe pela dor que me havia causado e que meu coração teria desculpado sem hesitações. Sem dúvida, eu tinha traído o rei e ele havia assumido toda sua autoridade: "Fora com este coração", ordenou, "não preciso de um conselheiro falso como este".

Até certo ponto, também, eu estava certo. Não havia realmente traído meu coração, pois o protegia e agia em seu melhor interesse. Como isto lembrava-me minha mãe, naquele momento. Há, porém, uma verdade nisso tudo. Tinha provado a dor do coração partido por causa de uma traição quando era ainda criança. Vi minha mãe voltar-se para mim cheia de raiva, quando tudo que eu lhe pedia era ficar a seu lado. Estivera então protegendo meu coração para que não ficasse sendo magoado outras vezes, com tanta intensidade. Infelizmente, essa proteção assumiu a forma de um aprisionamento, de um fechamento no canal de comunicação entre o coração e o mundo, e meu pobre coração estava definhando até morrer. Estava destinado a sofrer um ataque cardíaco.

Minha cabeça não entrou em pane e meu coração não sofreu um ataque. Fiquei livre quando percebi, no sonho, que a barra de ferro não era senão um arame muito fino, que apenas uma ilusão me atava pelos pés. Já poderia ter-me libertado quando quisesse. Mas até que eu tivesse ficado a par de não ser mais que uma ilusão e distinguir daí a realidade, a ilusão agiu com toda a força e se sobrepôs ao real.

Todo rei precisa de conselheiros. Todo coração precisa de uma cabeça que lhe dê os olhos e os ouvidos, de modo a poder entrar em contato com a realidade. Mas não permita que a cabeça assuma o governo; isto é trair o seu coração.

Esta nova interpretação de meus sonhos pode ser denominada de *interpretação bioenergética*, pois refere-se à interação dinâmica

das partes de meu corpo que são aspectos da minha personalidade. A interpretação anterior era de tendência mais freudiana. Considero ambas corretas, só que a última é mais abrangente que a primeira. Reconheço e admito que os sonhos encontram-se submetidos a várias interpretações e que todas são válidas na medida em que esclarecem os comportamentos e as atitudes do sonhador.

O *insight* derivado de meus sonhos deixou-me ainda com o problema da rigidez do peito. As tensões musculares tinham de ser descontraídas para que eu pudesse soltar meu coração. O *insight* decorrente do sonho não abriu meu coração mas, sem dúvida, desobstruiu o caminho para tal mudança.

Trata-se de uma tese importante, dentro da bioenergética, a de que mudanças na personalidade são condicionadas pelas mudanças nas funções corporais, a saber: respiração mais profunda, motilidade acentuada, expressividade mais solta e mais integral. Com respeito a estas funções, a rigidez de meu peito representava uma limitação de minha pessoa. Tinha tido consciência dessa rigidez já há algum tempo e inclusive a trabalhara. O meu massagista, além disso, era treinado em bioenergética e tinha tentado soltar os músculos da caixa torácica. Os resultados tinham sido quase nulos. Meu peito tensionava-se à menor pressão que lhe fosse aplicada; independente de toda a minha vontade de ceder, não conseguia render-me. Esta situação começou a mudar no curso do último ano.

Esta mudança consistia numa percepção da diminuição da resistência. Sentia que se a pressão fosse exercida agora, eu teria condições de entregar-me. Sendo orientado por esta sensação, portanto, pedi a um terapeuta bioenergético que fizesse uma pressão ligeira, rítmica, sobre a parede torácica, enquanto eu me inclinava sobre a cadeirinha de respirar. Quando ele procedeu conforme as instruções, comecei a chorar; o choro foi gradualmente se aprofundando até tornar-se um som agonizante que saía cheio pela garganta. Senti que este som estava vindo da dor de meu coração, do desejo de amar e de ser amado que, ao longo de todos esses anos, eu viera controlando. Para minha surpresa, os soluços agonizantes não duraram muito tempo. Subitamente comecei a rir e um sentimento alegre espalhou-se por todo meu corpo. Esta experiência fez-me sentir toda a proximidade existente entre as lágrimas e o riso. Esta alegria representava o fato de que, naquele instante pelo menos, meu peito estava solto e meu coração aberto.

Contudo, não é uma única experiência que nos transforma em pessoas novas. O processo teve de ser repetido muitas e muitas vezes. Pouco tempo depois desta experiência, tive uma reação semelhante a um outro procedimento. Minha esposa e eu estávamos praticando alguns exercícios de bioenergética, certo domingo pela manhã; meus ombros estavam presos, então pedi a

ela que trabalhasse neles um pouco. A área mais dolorosa era a situada no ângulo entre o pescoço e os ombros, perto do ponto em que os músculos escalenos inserem-se nas costelas superiores. Estava sentado no chão e ela debruçava-se sobre mim. Pressionou nesta área com os punhos e a dor era insuportável. Rompi em soluço de profunda intensidade. E, novamente, depois de um minuto mais ou menos, irrompeu a risada da descontração, tendo voltado o sentimento muito alegre da outra experiência.

No resumo das minhas experiências dos últimos cinco anos, sou levado a tirar algumas conclusões. A primeira confirma a idéia já expressa de que a terapia é um processo de crescimento e de desenvolvimento interminável. O trabalho com o terapeuta lança as bases deste evoluir constante, ao mesmo tempo em que põe em marcha forças intrínsecas à personalidade, cuja função é ampliar e expandir todos os aspectos do *self* (autopercepção, auto-expressividade e autodomínio). Estas forças operam tanto a nível consciente quanto inconsciente. Os sonhos são uma manifestação da operação destas forças a nível inconsciente. A nível consciente, a pessoa tem de comprometer-se com as mudanças, ou seja, manter-se crescendo e evoluindo.

Uma segunda conclusão é a de que o compromisso de crescer envolve uma compromisso com o corpo. Muitas pessoas hoje em dia estão fascinadas pelo idéia de crescer; o movimento a favor do potencial humano baseia-se nesta idéia e adota um grande número de atividades que têm por objetivo a evolução da personalidade. Estas atividades podem ser benéficas mas, ignorando-se o corpo, podem igualmente transformar-se em jogos talvez interessantes, mesmo divertidos, mas não processos sérios de crescimento. O *self* não pode divorciar-se do corpo e a autopercepção não pode separar-se da consciência corporal. Para mim, pelo menos, o caminho do crescimento é estar em contato com meu corpo e entender o que ele diz.

A terceira conclusão introduz uma nota de humildade a esta discussão. Não podemos nos transformar por um esforço da vontade. Seria o mesmo que tentarmos sair do chão puxando-nos pelos cordões dos sapatos. A mudança acontecerá quando estivermos prontos para tal, desejosos e capazes de mudarmos. Não pode ser algo forçado. O processo de mudança começa pela auto-aceitação[2] e pela autopercepção e, evidentemente, com o desejo de mudar. E, no entanto, portentoso o medo de mudar. Por exemplo, meu medo de morrer de um ataque do coração. Devemos aprender a ser pacientes e a adquirir tolerância; estes são fenômenos corporais. O corpo vai desenvolvendo gradualmente a tole-

2) Lowen, *Pleasure, op. cit.*, explica a importância da auto-aceitação para o processo terapêutico.

rância para viver uma vida mais cheia de energia, com sentimentos e sensações mais poderosos e com uma maior e mais plena capacidade de auto-expressão.

Essência da terapia

Minha experiência pessoal de autodescobrimento, desde a época em que tive minha primeira sessão terapêutica com Reich até o presente, abrange um período de trinta anos. À vista das experiências descritas no capítulo antecedente, poderia dizer que levei cerca de trinta anos para atingir meu coração. Isto, contudo, não é a pura verdade. Meu coração foi atingido muitas vezes no decurso desse período. Estive profundamente enamorado e, na verdade, ainda estou. Vivi a experiência da alegria amorosa anteriormente. Havia, entretanto, uma diferença, no final dos trinta anos. No passado, meu coração fora atingido por alguém ou por alguma coisa fora de mim: uma pessoa, uma canção, uma estória, a 9.ª Sinfonia de Beethoven e assim por diante. Meu coração se abria mas tornava a se fechar em seguida, pois eu sentia medo e achava que devia protegê-lo. Agora este temor desapareceu e meu coração permanece relativamente aberto.

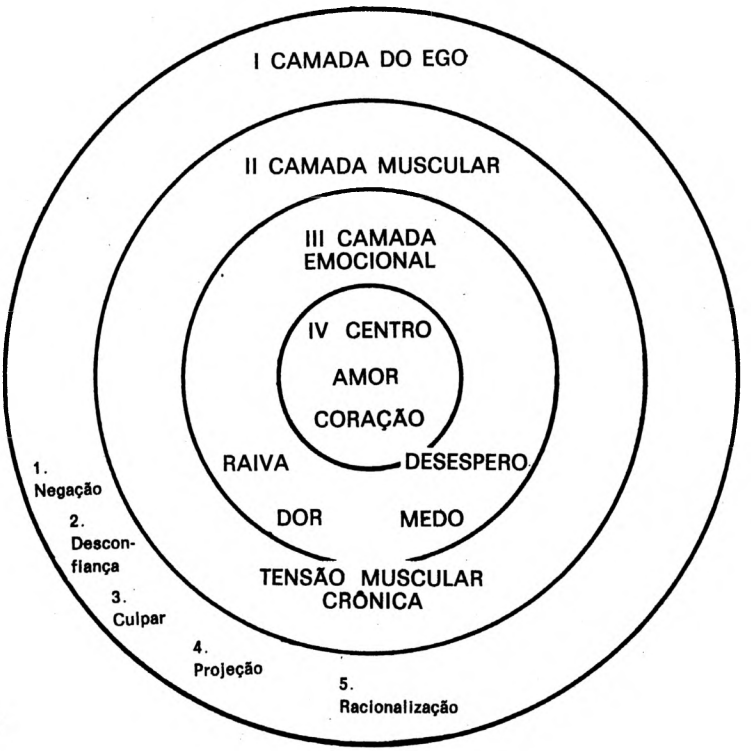
Durante os trinta anos em que venho praticando terapia bioenergética, também aprendi bastante a respeito das pessoas, sobretudo ao trabalhar com pessoas. De algum modo, suas lutas pessoais assemelhavam-se às minhas e, ajudando-as, estava igualmente ajudando a mim mesmo. Estávamos em busca de um mesmo objetivo, apesar de poucos de nós termos ciência dele. Falávamos de nossos temores, de nossos problemas e de nossos bloqueios sexuais, mas não fazíamos qualquer menção ao nosso medo de abrir os corações e assim mantê-los. Minhas perspectivas reichianas orientavam-me no sentido de atingir a potência orgástica — algo válido, sem dúvida — mas as ligações entre um coração aberto, a capacidade de amar profundamente e a potência orgástica não eram enfatizadas.

Estas conexões, porém, já me eram conhecidas por algum tempo. A tese central de *Love and Orgasm* ("Amor e Orgasmo"), publicado em 1965, é a de que o amor é a condição *sine qua non* para uma resposta orgástica plena. Amor e sexo eram então igualados, na medida em que o sexo é entendido como uma demonstração de amor. Não obstante, este livro abordava especificamente problemas sexuais e apenas de maneira incidental tocava nos medos das pessoas e nas suas incapacidades para abrir o coração ao amor. Não tenho dúvidas de que fosse meu próprio medo o motivo de eu não ter tratado esse tema de modo mais extenso. Somente depois de ter solucionado meu próprio medo pude chegar ao âmago do problema terapêutico.

A essência é o coração. Em latim, *cor* significa coração. O termo "coronárias" reflete este significado.

Devemos admitir que o coração é, talvez, o órgão mais sensível do corpo. Nossa existência está dependente de sua atividade estável, rítmica. Quando este ritmo sofre uma alteração mesmo que momentânea, por exemplo, uma breve parada cardíaca ou uma taquicardia, sentimos ansiedade no centro de nosso ser. Uma pessoa que já passou pela experiência de uma tal ansiedade no início de sua vida desenvolverá um grande número de defesas para proteger o coração dos perigos de outro distúrbio de seu funcionamento. Não irá permitir que seu coração seja atingido facilmente e não responderá ao mundo com base no seu coração. Estas defesas vão se tornando elaboradas no decurso da vida até formarem, finalmente, uma poderosa barreira contra qualquer tentativa de vê-lo tocado. Dentro de uma terapia levada a bom termo, estas defesas são estudadas, analisadas em suas relações às experiências individuais daquela vida e cuidadosamente trabalhadas em toda sua extensão, até que o coração da pessoa seja por fim alcançado.

Para tanto, as defesas têm de ser entendidas como um processo de desenvolvimento. Pode-se explicar bem este pormenor através de um diagrama que evidencia a deposição de camadas defensivas como círculos concêntricos:



Estas camadas podem ser resumidas como segue, a partir da situada mais externamente: *camada do ego,* contendo as defesas psíquicas e constituindo a camada mais aparente da personalidade. As defesas típicas do ego são:

a. negar

b. desconfiar

c. culpar

d. projetar

e. racionalizar e intelectualizar.

A *camada muscular*, onde se encontram as tensões musculares crônicas suportivas e justificadoras das defesas do ego, protege, ao mesmo tempo, a pessoa contra a camada subjacente dos sentimentos e sensações reprimidas, que não ousa expressar.

A *camada emocional* de sentimentos inclui as emoções reprimidas de raiva, pânico ou terror, desespero, tristeza e dor.

O *centro ou coração*, do qual decorrem os sentimentos de amar e de ser amado.

A abordagem terapêutica não pode limitar-se apenas à primeira camada, conquanto ela seja importante. Embora possamos ajudar o indivíduo a tomar consciência de suas tendências a negar, projetar, culpar e racionalizar, esta consciência a nível intelectual dificilmente afetará as tensões musculares ou libertará os sentimentos reprimidos. Esta é exatamente a fraqueza de uma abordagem meramente verbal, dado que, por sua natureza, limita-se exclusivamente à primeira camada. Se as tensões musculares não são afetadas, a percepção consciente pode degenerar muito rápido num tipo diferente de racionalização, com uma forma concomitante e alterada de negações e projeções.

O fracasso de terapias verbais para produzir alterações significativas na personalidade é responsável por um interesse cada vez maior pelas abordagens não-verbais e corporais. A tendência comum a muitas destas novas formas de terapia é evocar e liberar sentimentos reprimidos. A ênfase, geralmente, é conseguir que o paciente se estoure de gritar. Não é muito raro também o indivíduo sentir sua tristeza, sua raiva e exprimir seus desejos mais secretos.

Gritar é algo com um efeito poderoso, sobre a personalidade, em termos de catarse. Durante muito tempo foi a técnica-padrão

da bioenergética. O grito é como uma explosão dentro da pessoa, em sua personalidade, que por um momento põe por terra a rigidez criada pelas tensões musculares crônicas e que invalida as defesas do ego, a nível da primeira camada. Chorar e soluçar profundamente produzem efeitos semelhantes conforme suavizem e desfaçam a rigidez do corpo. A liberação da raiva é também positiva quando está sob controle e na situação terapêutica. Nestas condições, não é uma reação destrutiva, mas pode ser integrada ao ego do indivíduo, ou seja, pode tornar-se um sintoma do ego. Já o medo é mais difícil de evocar e mais importante para ser eliciado. Se o pânico e o terror não forem trazidos à luz e trabalhados extensamente, o efeito catártico da soltura dos gritos, da raiva e da tristeza terá curta duração. Enquanto o paciente não conseguir enfrentar o medo e entender as razões para tanto, continuará a gritar, a chorar e a ter raiva, pouco mudando em sua personalidade. Terá então substituído um processo catártico por outro de natureza inibidora, sem ter alterado seus rumos de maneira significativa na direção do crescimento. Permanecerá aprisionado entre as forças inibidoras — que não terá compreendido e muito menos elaborado — e o desejo de obter uma liberação catártica momentânea.

Não obstante, é importante para a terapia que os sentimentos reprimidos tenham permissão para se exprimir. Os leitores familiarizados com meus outros textos sobre bioenergética sabem que uma de nossas políticas constantes é pôr a nu e ventilar tais sentimentos, uma vez que sua liberação deixa disponível a energia necessária para o processo de mudança. Tem-se de retomar tais sentimentos repetidamente para tornar disponível a energia necessária ao crescimento.

No meu ponto de vista, trabalhar apenas com a terceira camada não irá produzir os resultados desejados. O fato de não se analisar as duas primeiras não as tira de cena, pois estarão inoperantes enquanto durar o efeito catártico. No entanto, quando a pessoa tiver voltado outra vez ao mundo e novamente agir como adulto responsável, reativará suas defesas. Não há outro meio de ação, posto que o modo regressivo ou catártico é inapropriado além da situação terapêutica. Poderia parecer lógico trabalhar a primeira e a terceira camadas, dado que se complementam — a primeira lidando com as defesas intelectuais e a terceira com as defesas emocionais. Mas esse amálgama é de difícil obtenção, dado que apenas através da camada das tensões musculares é que se pode conseguir uma ligação direta entre elas.

Se o trabalho for empreendido a nível da segunda camada, pode-se entrar pela primeira ou pela terceira toda vez que necessário. Sendo assim, o trabalho com as tensões musculares pode auxiliar a pessoa a entender como é que suas atitudes psicoló-

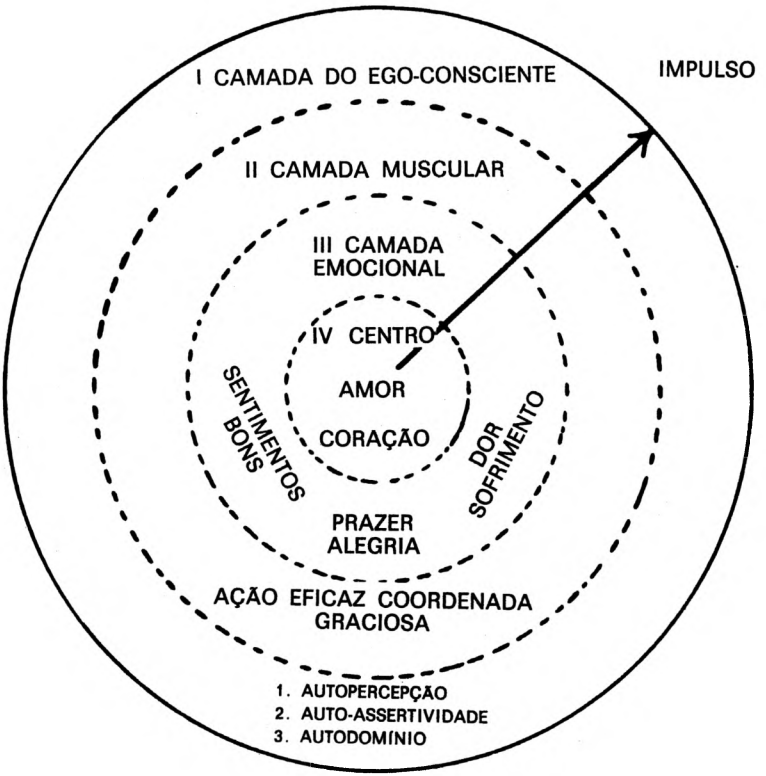
gicas são condicionadas pela couraça ou rigidez do corpo. E, nos momentos oportunos, pode-se atingir e dar vazão aos sentimentos reprimidos ao mobilizar os músculos contraídos que restringem e bloqueiam sua manifestação. Por exemplo, tensões musculares na garganta estão impedindo a pessoa de gritar; aplicando-se uma pressão firme, com os dedos, aos músculos escalenos anteriores que correm ao longo do pescoço, enquanto a pessoa emite um som alto, é freqüente que esse som transforme-se num grito. Este, em geral, se mantém mesmo depois que a pressão já foi interrompida, principalmente quando há necessidade de gritar. Depois do grito, deve-se pesquisar a primeira camada para se determinar a que se relacionava esse grito e por que havia sido preciso reprimi-lo. Deste modo, todas as três camadas ficam envolvidas na análise e na elaboração da posição defensiva. Ao se manter o foco sobre o problema corporal, neste caso uma garganta tensa e contraída, o procedimento muda de uma manobra meramente catártica para um processo de abertura dirigida para o crescimento.

Não é necessário que eu acentue o fato de que trabalhar com as tensões musculares exclusivamente, sem a análise das defesas psíquicas e sem a evocação dos sentimentos reprimidos, não compõe um processo terapêutico. Trabalhos corporais como massagem e ioga têm um valor positivo mas não são especificamente terapêuticos em si. No entanto, a nosso ver, é tão importante que cada pessoa se mantenha em contato com seu corpo e reduza seu nível de tensão que encorajamos todos os nossos pacientes a praticarem os exercícios bioenergéticos individualmente ou em grupo, e também a submeterem-se a massagens.

Assumamos, para os propósitos desta discussão, que é possível eliminar todas as posições defensivas da personalidade. Como é que viveria um indivíduo saudável? Como é que nosso diagrama ficaria?

Continuariam existindo as quatro camadas, com a diferença de que agora não seriam mais defensivas e sim coordenadas e expressivas. Todos os impulsos fluiriam a partir do coração, ou seja, a pessoa poria o coração em tudo o que fizesse. Significa que gostaria de fazer tudo que fizesse, fosse trabalho, divertimento ou sexo. Responderia assim, emocionalmente, a todas as situações e estas respostas sempre teriam uma base sentimental. Poderia mostrar-se zangada, amedrontada ou alegre, dependendo da situação. Estes sentimentos representariam respostas genuínas, uma vez que estariam isentos da continuação provocada por emoções reprimidas e derivadas das experiências da meninice. E, uma vez que a camada muscular estaria livre das tensões crônicas, as ações e movimentos seriam graciosos e eficientes. Por um lado, refletiriam os sentimentos e, por outro, estariam subme-

tidos ao controle do ego. Seriam, portanto, tanto apropriados quanto coordenados. A qualidade básica de uma pessoa assim seria de bem-estar e não de mal-estar; o estado de espírito básico seria o bem-humorado. Seria uma pessoa alegre ou triste, conforme ditassem as circunstâncias, mas todas as suas manifestações reativas teriam alguma coisa sentimental.



Falo de um ideal quando descrevo alguém assim. Embora ninguém consiga atingir esse estado, não estamos assim tão embutidos em nós mesmos que nossos corações não possam ter um momento de alegria quando estão abertos e livres. Quando o coração está absolutamente fechado para o mundo, parará de bater e a pessoa morrerá. É uma pena observarmos a quantidade de cadáveres que perambulam à nossa volta.

Ansiedade

As defesas psíquicas e somáticas, discutidas na seção precedente, têm a função primordial de resguardar a pessoa dos ataques de ansiedade. A ansiedade mais severa está associada a algum distúrbio no funcionamento do coração. Já mencionei antes que qualquer irregularidade do ritmo cardíaco em geral, tem este efeito. É igualmente verdade que qualquer obstrução do processo respiratório produzirá ansiedade. Aquele que já observou uma pessoa asmática lutando para tomar ar pode avaliar a ansiedade extrema resultante de alguma dificuldade respiratória. Podemos postular, em termos amplos, o conceito de que qualquer conjunto de circunstâncias que interfira na operação das funções vitais a um organismo dará margem à ansiedade. A respiração é praticamente tão importante para o organismo quanto a circulação.

A conexão entre dificuldade respiratória e ansiedade já era do conhecimento de Freud. Em meu último livro, *Depression and the Body*[3], cito uma observação de Ernest Jones, o biógrafo de Freud, que assinala essa percepção por parte deste: "Numa carta feita um ano depois, Freud também comentava que a ansiedade, na qualidade de resposta a obstáculos à respiração — atividade esta que não tem elaboração psíquica alguma — poderia tornar-se a manifestação de qualquer acúmulo de tensão". Traduzindo a linguagem técnica da psicanálise, isto quer dizer que o acúmulo de tensão produziria um obstáculo à respiração e propiciaria ansiedade. Infelizmente, nem Freud nem os psicanalistas tradicionais trilharam esse caminho que poderia ter conduzido a uma compreensão biológica da personalidade conturbada. Esta conexão, descoberta por Reich e por ele apenas estudada, tornou-se a base da abordagem terapêutica que levou à bioenergética.

Uma outra pista a respeito da natureza da ansiedade foi fornecida por Rollo May, que remontou as origens da palavra "ansiedade" à raiz germânica *Angst*, que significa "um apertão nos estreitos". Os estreitos podem ser, por exemplo, o próprio parto pelo qual ninguém deixa de passar para uma existência independente. Pode ser uma passagem feita sob o peso de uma forte ansiedade, dado que representa a transição para a respiração independente, por parte do novo organismo. Qualquer dificuldade que um mamífero tenha para o estabelecimento de uma respiração independente põe sua vida em risco e produz um estado fisiológico de ansiedade. Os estreitos podem referir-se, por outro lado, ao pescoço, esta estreita passagem entre a cabeça e o resto

3) Será brevemente publicado pela Summus, com o título *O Corpo em Depressão*. (N. da T.)

do corpo, passagem pela qual veicula-se o ar para os pulmões e o sangue para a cabeça. Um estrangulamento na região é também uma ameaça direta à vida e resulta em ansiedade.

Tive oportunidade de presenciar um incidente dramático de estrangulamento espontâneo e de verificar a ansiedade extrema por ele eliciada. Aconteceu durante a primeira consulta de uma paciente; estava deitada sobre a cadeirinha de respirar e deixando que sua respiração fosse se tornando cada vez mais profunda e plena. De repente ela se sentou de um pulo só, em estado de pânico absoluto, dizendo com voz sufocada: "não consigo respirar, não consigo respirar". Assegurei-a de que ela voltaria a ficar bem e em menos de um minuto ela irrompeu em soluços profundos e torturados. No momento em que começou a chorar, sua respiração voltou a ficar fácil. Era óbvio para mim o que havia acontecido. Sem que houvesse antecipado uma liberação de emoções, a moça havia relaxado seu peito e aberto sua garganta, o que teve por resultado um poderoso impulso para chorar que se avolumou no local. Este impulso provinha de uma profunda tristeza encerrada no tórax. Sua reação inconsciente fora a de tentar sufocá-lo, que acabou sendo um sufocar de sua respiração.

No primeiro capítulo, mencionei como libertei um grito, sob circunstâncias similares, em minha terapia pessoal com Reich. Se tivesse procurado, naquela ocasião, bloquear o grito, tenho certeza de que teria me estrangulado com isso e entrado em profunda ansiedade. Após a liberação do choro da minha paciente, que persistiu por um certo tempo, sua respiração ficou mais profunda e solta do que antes do incidente. Tenho visto muitos pacientes sufocando sentimentos que se avolumam quando suas gargantas se abrem e sua respiração torna-se mais profunda. Essa sufocação sempre vem acompanhada pela definição dada por May à ansiedade, demonstrando ao mesmo tempo o mecanismo através do qual as tensões do pescoço e garganta criam obstruções à respiração que terminam em ansiedade.

Um conjunto semelhante de tensões musculares localizado no diafragma e ao redor da cintura pode obstruir eficientemente a respiração, na medida em que limita o movimento do diafragma. Este aspecto está amplamente documentado em estudos radiológicos[4]. O diafragma é o principal músculo respiratório e sua ação está em grande medida submetida à tensão emocional; reage a situações de medo através de contrações. Quando estas passam a ser crônicas, está criada a predisposição para a ansiedade. Identifico esta ansiedade como ansiedade de cair, da qual tornarei a falar depois.

---

4) Carl Strough, *Breath* (Nova York, William Morrow, 1970). Contém uma discussão aprofundada do papel da tensão do diafragma nos distúrbios respiratórios.

O diafragma está disposto exatamente acima da cintura, isto é, acima de outra passagem ou estreito. A cintura por sua vez, une o tórax ao abdômen e este à pelve. Os impulsos passam através deste estreito para a metade inferior do corpo. Qualquer obstrução dessa área estancaria o fluxo de sangue e de sentimentos para o aparelho genital e para as pernas, produzindo ansiedade e o medo de cair e a respiração fica em suspenso.

A questão que surge é a seguinte: quais são os impulsos bloqueados a nível da cintura? A resposta, naturalmente, é: os impulsos sexuais. As crianças aprendem a controlá-los contraindo a barriga e erguendo o diafragma. As mulheres da era vitoriana conseguiam o mesmo objetivo vestindo espartilhos, que comprimiam a cintura e impediam os movimentos diafragmáticos. A ansiedade sexual, assim, está intimamente relacionada a uma obstrução da respiração, ou nas palavras de Rollo May, a "um apertão nos estreitos".

Tratava-se de uma proposição básica de Reich a de que a ansiedade sexual está presente em todos os problemas neuróticos. Na bioenergética, temos encontrado fatos que validam esta proposição em inúmeros casos. Numa época de sofisticação sexual como esta, não são poucos os pacientes que buscam terapia queixando-se de ansiedade sexual. No entanto, os distúrbios sexuais são uma queixa comum. Subjacente a tais problemas, manifesta-se uma profunda ansiedade que não chega ao nível da consciência, a menos que seja reduzida a tensão que circunda a cintura. Da mesma forma, a maioria dos pacientes não tem consciência de sua ansiedade respiratória. O que descrevi antes; o paciente não tinha percebido que a ansiedade relacionava-se à respiração. O paciente tinha conseguido manter a ansiedade abaixo do nível da consciência na medida em que não abria sua garganta e nem respirava completamente. Foi só no momento em que tentou fazê-lo que a ansiedade apareceu. As pessoas em geral defendem-se dessa mesma forma da ansiedade sexual, na medida em que não permitem que os sentimentos sexuais inundem a pelve. Por intermédio de uma constrição a nível da cintura, limitam o sentimento do amor ao coração, impedindo que venha a estabelecer contato direto com a excitação dos órgãos genitais. Os sentimentos de natureza sexual limitam-se aos genitais e a dissociação sofre o processo de racionalização a nível de ego, formando o conceito de que o sexo deve ser divorciado do amor.

Acontece esporadicamente que sentimentos sexuais fortes, oriundos do coração, desenvolvam-se de modo espontâneo, ao passo que as defesas ainda estão aparentemente intactas, tanto numa situação terapêutica quanto fora dela. No primeiro capítulo indiquei que, em circunstâncias extraordinárias, a pessoa pode pisar "noutro mundo" ou "sair fora de si". Essa irrupção de senti-

mentos e energia produz uma experiência transcendental. As defesas abrandam-se temporariamente, dando margem aos sentimentos sexuais de fluírem livres, o que resulta numa descarga orgástica completa acompanhada de intenso prazer e enorme satisfação. Na maioria dos casos, porém, tenta-se mais sufocar tais sentimentos, posto que se é incapaz de ceder nas defesas. Ao acontecer este fenômeno, ocorre um estado de ansiedade muito severo denominada, por Reich, de ansiedade orgástica.

Iniciei esta seção comentando que as defesas destinam-se a proteger a pessoa contra a ansiedade. Discuti também a natureza desta ansiedade e associei-a à percepção sensorial de algum tipo de distúrbio no funcionamento normal do corpo: à obstrução respiratória que é; de modo típico, um estreitamento na via de passagem, e ao medo de cair. Vimos, por fim, que na ausência de defesas ou no momento em que elas cedem não há ansiedade, mas apenas prazer. Temos de concluir, portanto, que é a presença de defesas que predispõe uma pessoa à ansiedade ou, em outras palavras, que cria as condições para que esta surja.

Como é que as defesas funcionam destas duas maneiras aparentemente paradoxais, dando-lhe ensejo de aparecer e, ao mesmo tempo, combatendo-a? A fim de responder a este dilema, devemos admitir que a posição ou postura defensiva não desenvolveu-se no fito de proteger o indivíduo contra os ataques da ansiedade (que posteriormente se torna sua função predominante) mas, antes, para protegê-lo de uma mágoa, tanto na forma de um ataque quanto de rejeição. Se a pessoa tiver sido exposta a ataques repetidos, erigirá suas defesas para proteger-se de investidas futuras. Fazem o mesmo os países com seu aparato militar. Com o correr do tempo, tanto a nível individual como nacional, a manutenção das defesas torna-se parte do modo natural de vida. Contudo, manter as defesas é manter acesa a chama do medo de novos ataques, o que passa a ser a justificativa para um posterior fortalecimento da posição defensiva. Esta tem o efeito de também aprisionar em suas malhas aquele que se defende, processo cujo resultado final é o encarceramento do indivíduo atrás das grades de suas defesas estruturadas. Caso a pessoa não faça esforço algum para sair daí, conseguirá manter-se relativamente livre da ansiedade, por trás das grades.

Surge o perigo — estando a ansiedade em primeiro plano — apenas quando a pessoa tenta abrir caminho, abandonar ou destruir suas defesas. Pode ser que o perigo não seja real e, conscientemente, a pessoa sabe disso, mas *sente-o* como tal. Todo paciente que se abre ou deixa a defesa cair ao chão comenta: "Sinto-me vulnerável". É evidente que ele é vulnerável — todos somos — e esta é a natureza da vida; no entanto, não *nos sentimos* vulneráveis se não somos atacados. Todos somos mortais, mas

não *sentimos* que estamos a ponto de morrer, a menos que percebamos a falta de algo crucial para o funcionamento de nosso corpo. A ansiedade pode aumentar no momento em que se experiencia a vulnerabilidade. Se a pessoa entra em pânico, ela se retrai e tenta retomar as defesas, passando, a seguir, por uma ansiedade grave.

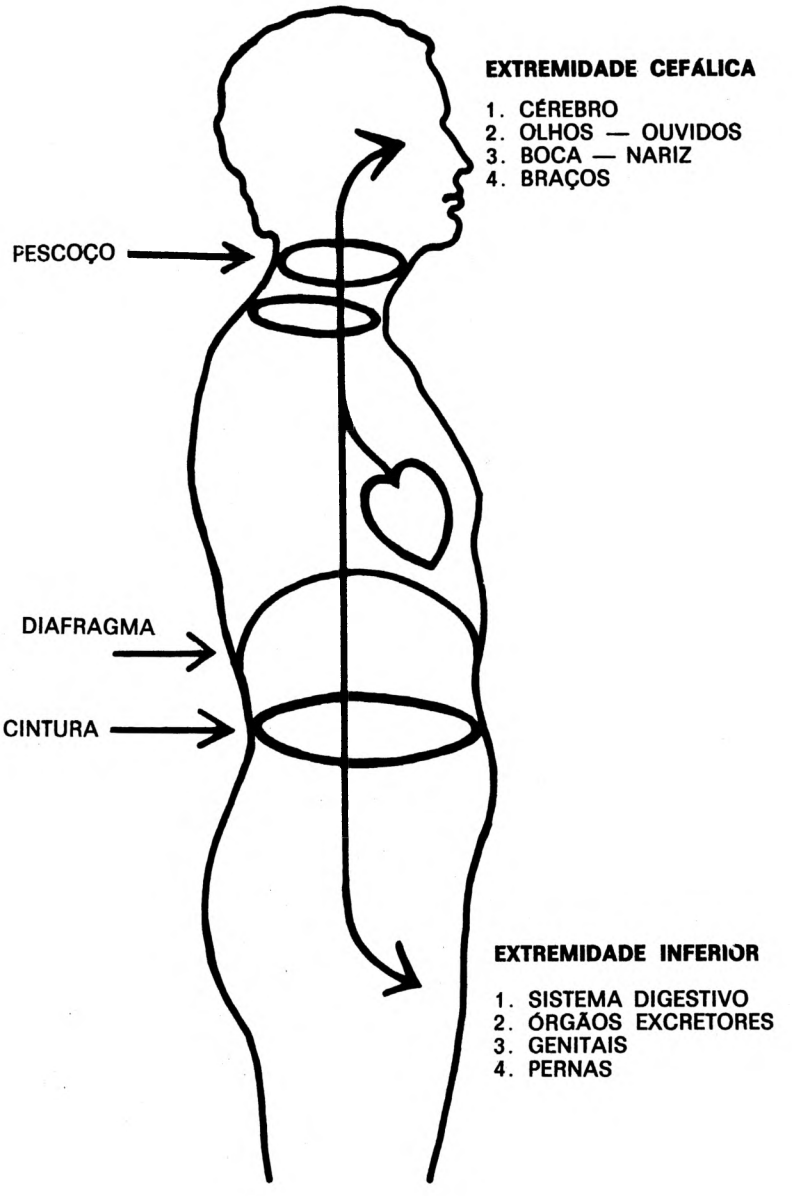
Vejamos bioenergeticamente este processo. Os principais canais de comunicação que partem do coração passam pelo estreito do pescoço e da cintura, em seu trajeto para os pontos periféricos de contato com o mundo. Se estes canais estiverem abertos, a pessoa será aberta e suas emoções estarão voltadas para o mundo. As defesas que erguemos circundam justamente estas passagens estreitas, sem cortar completamente a comunicação e o contato, já que isso significaria a morte. As defesas dão margem a uma correspondência limitada, a um acesso restrito. Enquanto a pessoa conseguir conter-se dentro destes limites, estará livre da ansiedade. Como modo de vida, porém, é confinante e constrangedor, pois não há quem não queira abrir-se mais à vida.

Estamos lidando com níveis ou intensidades de sentimentos. Na medida em que a quantidade de sentimento que flui do corpo para o mundo mantiver-se dentro dos limites prescritos pelas tensões musculares, não há ansiedade. Esta irá desenvolver-se quando os sentimentos mais intensos buscarem atravessar essa barreira e forem abafados em pânico. Esta emoção faz com que o indivíduo se contraia de uma tal forma que toda a vida do organismo fique seriamente comprometida.

Dentro desta perspectiva, qualquer manobra terapêutica eficaz resulta, de início, na experiência de ansiedade, o que explica o fato de o desenvolvimento da ansiedade, na terapia, ser muitas vezes considerado como sinal positivo, pois força a pessoa a considerar suas defesas de modo mais objetivo, facilitando a elaboração de seus medos tanto a nível psíquico quanto a nível muscular. O progresso terapêutico é caracterizado por mais sentimentos, mais ansiedade e, por fim, mais prazer.

Estas idéias relativas à natureza da ansiedade podem ser retratadas pela figura seguinte, que mostra o fluxo de sentimentos que sai do coração e passa pelos estreitos, até os órgãos da periferia do corpo. Pode-se ver aí que o fluxo de sentimentos corre junto ao fluxo de sangue, responsável pelo suprimento de oxigênio, indispensável à vida, e pelo transporte de substâncias nutritivas para todas as células do corpo.

Os principais órgãos da cabeça são o cérebro, os receptores sensoriais, o nariz e a boca. Afora o cérebro, as funções mais importantes destes segmentos do corpo estão voltadas para a recepção. Os braços acentuam esta característica. O oxigênio, a comida e a estimulação sensorial entram pela cabeça. O baixo


EXTREMIDADE CEFÁLICA
1. CÉREBRO
2. OLHOS — OUVIDOS
3. BOCA — NARIZ
4. BRAÇOS
PESCOÇO
DIAFRAGMA
CINTURA
EXTREMIDADE INFERIOR
1. SISTEMA DIGESTIVO
2. ÓRGÃOS EXCRETORES
3. GENITAIS
4. PERNAS

ventre e a pelve estão voltados para a entrega, a saber, a eliminação de excrementos e descarga sexual. Dentro da visão bioenergética, consideramos as pernas como órgãos de descarga na medida em que movimentam o organismo ou dão-lhe base de apoio. Esta polaridade do funcionamento corporal é a essência do conceito de que a extremidade cefálica está às voltas com processos que conduzem ao incremento da carga ou excitação energética, ao passo que a extremidade inferior volta-se para processos que promovem a descarga de energia.

A manutenção da vida depende tanto de um constante influxo energético (na forma de alimento, exigência e estimulação) quanto de uma descarga equivalente de energia. Enfatizo agora que a saúde é um estado de equilíbrio relativo, dotado justamente de uma certa dose extra de energia gasta em crescimento e para as funções reprodutoras. A ingestão insuficiente de alimentos provoca um esvaziamento das reservas energéticas além de um retardamento nos processos vitais. Por outro lado, quando o nível de descarga é inadequado, o resultado que se obtém logo é a ansiedade. Isto pode eventualmente suceder na terapia, quando — em função de uma respiração mais profunda — a energia ou excitação do organismo cresce a um ponto tal, que a pessoa teria de descarregar mas não tem condições de fazê-lo devido a inibições da auto-expressividade que criam obstáculos à descarga emocional. A pessoa ficará nervosa e inquieta; este estado desaparece, porém, tão logo possa soltar eficientemente o excesso de energia através do choro ou do acesso de raiva. Quando a pessoa confronta a incapacidade de efetuar essa descarga, acaba por restringir sua respiração.

Para a maioria das pessoas, a ansiedade é uma condição passageira produzida por uma certa situação que excite desmesuradamente o corpo. Infelizmente, o nível de energia deste estado de equilíbrio é muito baixo, daí a maioria das pessoas queixar-se de uma fadiga e de um cansaço crônicos. Elevar o nível da energia arrisca o surgimento da ansiedade, intolerável para o indivíduo normal sem o auxílio de alguma forma de terapia. Essa ajuda consiste em auxiliar a pessoa a compreender sua ansiedade e a descarregar a excitação, por meio da expressão dos sentimentos. Quando o caminho da auto-expressividade está desobstruído, o nível energético pode ser mantido num alto teor de excitação, tendo como resultado um corpo com uma vibrante vivacidade e totalmente responsável à vida.

É preciso enfatizarmos aqui um outro aspecto. A vida não é uma operação passiva. Um organismo tem de *se abrir e sair em busca* daquilo que precisa para poder obtê-lo. Isto vale tanto para o oxigênio quanto para a alimentação. No bebê, ambas as funções (respiração e ingestão de alimento) utilizam o mesmo

mecanismo fisiológico: a sucção. O bebê suga o ar para os pulmões do mesmo modo que suga o leite para a boca e depois para o aparelho digestivo. Portanto, valendo-se de ambas as funções de um só mecanismo, qualquer distúrbio numa delas afetará a outra.

Considere o que acontece ao bebê que é desmamado do seio muito precocemente. A maioria dos bebês não aceita de bom grado a perda de seu primeiro objeto de amor. Choram e procuram pelo seio tanto com as mãos quanto com a boca. É assim que expressam amor. Na medida em que serão frustrados nesta tentativa, ficarão inquietos e caprichosos, chorando com raiva. Este comportamento do bebê evoca uma reação hostil na mãe; rapidamente, o bebê percebe que deve restringir seus desejos. Essa restrição é concretizada pela sufocação do impulso de sair em busca do seio e do impulso de chorar. Os músculos do pescoço e da garganta tornam-se contraídos a fim de conter a abertura e assim bloqueiam o impulso. A seguir, a respiração fica comprometida, dado que a garganta fechada bloqueia igualmente o impulso de sair em busca do ar e de sugá-lo. A íntima relação entre distúrbios da amamentação e da respiração foi documentada por Margaret Ribble em seu livro intitulado *The Rights of Infants*[5] (Os Direitos dos Bebês).

Usei a situação da amamentação como exemplo do processo ativo de descoberta e de a criança sair em busca de algo a ser ingerido. Descobrir e ir em busca de algo são dois movimentos de natureza expansiva por parte do organismo, em direção a uma fonte de energia ou de prazer. É a mesma ação que subjaz aos movimentos de uma criancinha que busca contato com a mãe, com um brinquedo quando for um pouco mais velha, com o ser amado, já na fase adulta. Um beijo afetuoso é uma ação de mesmo teor. Quando a criança se vê forçada a obstruir estas ações, forma defesas a nível psíquico e muscular que inibem tais impulsos. Com o passar do tempo, estas defesas tornam-se estruturadas no corpo formando tensões musculares crônicas, e na psique configurando as atitudes caracterológicas. Ao mesmo tempo, a lembrança da experiência é reprimida, sendo criado um ego ideal que coloca a pessoa acima do desejo de contato, de intimidade, de sucção e de amor.

Podemos ver, através deste exemplo, a conexão existente entre os diversos níveis da personalidade. A nível do ego, a defesa assume a forma de um ego ideal que diz: "Homem não chora" e de uma negação: "Não quero isso de jeito nenhum". Este tipo de defesa está intimamente vinculado às tensões musculares da garganta e dos braços, as quais impedem a abertura e o ir em

5) Margaret Ribble, *The Rights of Infants* (Nova York, Columbia University Press, 1948).

busca de algo. Quando são muito severas estas tensões, torna-se quase impossível a pessoa chorar. Encontram-se tensões semelhantes nos ombros, as quais dificultam igualmente uma extensão total dos braços. No nível emocional mais profundo, encontram-se sentimentos suprimidos de tristeza, de desespero, de raiva, de ódio, ao lado de impulsos para morder, do medo e dos anseios mais íntimos. Todas estas constelações têm de ser elaboradas antes que o coração da pessoa consiga abrir-se de novo completamente.

Apesar disso tudo, a pessoa não está morta; seu coração anseia por amor, seus sentimentos exigem exprimir-se, seu corpo quer soltar-se. Fazendo, porém, qualquer movimento mais decidido neste sentido, suas defesas irão estrangular os impulsos e lançá-la na ansiedade. Na maioria dos casos, a ansiedade é tão aguda que a pessoa foge e se encerra no seu interior, mesmo que isso custe um rebaixamento no nível de energia, a manutenção de seus desejos em nível mínimo, e o levar uma vida paralítica. Viver com medo de estar totalmente vivo é o estado natural da grande maioria.

V. O Prazer: Uma Orientação Primária

Princípio do prazer

A meta essencial da vida é o prazer e nunca a dor. Esta é uma orientação biológica porque, a nível corporal, o prazer proporciona o bem-estar do organismo, e a própria vida. Como sabemos, a dor é vivida como ameaça à integridade do organismo e então nos abrimos e saímos em busca de algo, espontaneamente, cuja natureza é o prazer. Contraímo-nos e fugimos de situações dolorosas e quando a situação contém uma promessa de prazer, associada a uma ameaça de dor, sentimos ansiedade.

Este conceito de ansiedade não viola nossa colocação anterior, pois a promessa de prazer evoca um impulso para fora do organismo em direção da sua fonte, enquanto a ameaça da dor força o organismo a sufocar este impulso, criando um estado de ansiedade. O trabalho de Pavlov sobre os reflexos condicionados em cães demonstrou claramente como é que a ansiedade pode ser produzida pela combinação de uma estimulação dolorosa com outra de prazer, na mesma situação. O experimento de Pavlov era muito simples: primeiramente ele condicionou o cão a responder a uma campainha oferecendo-lhe comida logo depois do ruído. Em pouco tempo, o som da campainha sozinho conseguia fazer com que o cão se excitasse e salivasse, na antecipação do prazer da comida.

Quando este reflexo estava bem-estabelecido. Pavlov alterou a situação ao dar um choque elétrico no cão toda vez que a campainha tocasse. Na mente do cão, o toque da campainha associou-se à promessa de comida e à ameaça da dor. O cão estava num beco sem saída, querendo aproximar-se do alimento e temendo fazê-lo, ficando assim num estado de severa ansiedade.

Este padrão de sentir-se submetido a um dilema formado por sinais contraditórios é a causa da ansiedade latente em todos os distúrbios neuróticos e psicóticos da personalidade. As situações

que levam a esse tipo de dilema originam-se na infância, entre pais e filhos. As crianças consideram os pais como fonte de prazer e buscam-nos com amor. Este é o padrão biológico normal na medida em que os pais são a fonte de comida, de contato e de estimulação sensorial de que os filhos necessitam. Enquanto não se defrontarem com frustrações e sofrerem privações, os bebês terão coração puro, ou seja, terão a sua essência pessoal. Isto, porém, não dura muito em nossa cultura, na qual a privação do contato emocional e as frustrações são elementos comuns, e onde o crescimento é geralmente acompanhado de punições e de ameaças. Infelizmente, os pais não são apenas uma fonte de prazer; em pouco tempo passam a estar vinculados, na mente da criança, à possibilidade da dor. A ansiedade decorrente é, segundo minha maneira de ver, o elemento responsável pela inquietude e pela hiperatividade demonstradas por tantas crianças. Cedo ou tarde, as defesas são ativadas para abafar a ansiedade; o problema é que as defesas diminuem também a intensidade da vida e a vitalidade do corpo.

Esta seqüência: busca do prazer —— privação, frustração ou punição —— ansiedade e, depois, —— defesa, é um esquema geral para explicar todos os problemas da personalidade. Quando se trata de entender um caso individual, este paradigma deve ser complementado com o conhecimento das situações específicas que produziram a ansiedade e as defesas criadas para enfrentá-la. Um outro fator importante é o tempo, pois quanto mais cedo, na vida de uma pessoa, tiver surgido a ansiedade, mais insidiosa será e mais profundamente estruturadas serão suas defesas. A natureza e a intensidade da dor esperada desempenham um fator importante na determinação da posição defensiva.

Quase todas as pessoas desenvolvem defesas em relação à busca do prazer, visto que este está associado à causa de severas ansiedades no passado. A defesa não bloqueia totalmente todos os impulsos de busca do prazer, já que, se o fizesse, provocaria a morte do organismo. Em última instância, a morte é a defesa total contra a ansiedade. Dado, porém, que toda defesa é uma limitação da vida, é também uma morte parcial e permite que uma certa quantidade de impulsos passe pela barreira, até certo ponto e sob determinadas circunstâncias. Mas, como já disse, as defesas variam de um indivíduo para outro, apesar de poderem ser agrupadas em vários tipos.

Segundo a bioenergética, os diversos tipos de defesas são reunidos sob o título de "estruturas de caráter". Caráter é definido como um padrão fixo de comportamento, como o modo típico de uma pessoa conduzir sua busca pelo prazer. O caráter estrutura-se a nível corporal na forma de tensões musculares em geral inconscientes, e crônicas, as quais bloqueiam ou limitam os im-

pulsos em seu trajeto até o objeto ou fonte. O caráter é também uma atitude psíquica que se escora num sistema de negações, de racionalizações e de projeções, voltada ainda para concretização de um ego ideal que confirme seu valor. A identidade funcional do caráter psíquico com a estrutura corporal ou atitude muscular é a chave da compreensão da personalidade, já que nos permite ler o caráter a partir do corpo e explicar uma atitude corporal por meio de seus representantes psíquicos e vice-versa.

Nós, na bioenergética, não abordamos os pacientes como exemplares deste ou daquele tipo de caráter. Vemo-los como indivíduos peculiares cuja busca do prazer é obstruída pela ansiedade contra a qual montou um sistema defensivo todo seu. Ao determinarmos sua estrutura de caráter podemos encarar sua problemática mais profunda e, assim, ajudá-los a se soltarem das amarras impostas pelas experiências da vida passada. Antes de descrever os vários tipos de caráter, segundo o modelo físico e também segundo o psicológico, gostaria de discutir a natureza do prazer e de preparar a natureza teórica do referencial descritivo.

Pode-se definir o prazer de vários modos. O funcionamento suave e harmonioso do corpo produz prazer, da mesma forma que aparecem dor ou ansiedade quando esse funcionamento do corpo sofre alguma ameaça ou desequilíbrio. Uma outra situação que nos confere uma sensação de prazer é a busca de algo. Naturalmente, buscamos algo que nos possa proporcionar prazer mas, na minha opinião, sustento que o ato de buscar algo é a base da experiência de prazer e representa uma expansão de todo o organismo, um fluxo de sentimentos e de energia até a periferia do corpo. Em última análise, os sentimentos são percepções de movimentos no organismo. Assim sendo, quando dizemos que alguém está sentindo prazer, percebemos que os movimentos de seu corpo, principalmente os internos, são rítmicos, soltos e fluentes.

Podemos definir o sentimento de prazer, conseqüentemente, como a percepção de um movimento expansivo dentro do corpo: abertura, busca de algo, estabelecimento de um contato. Fechamento, retraimento, contenção ou retenção não são experiências de prazer, podendo inclusive chegar a provocar dor ou ansiedade. A dor seria o resultado de uma pressão criada pela energia de um impulso que enfrenta um bloqueio. O único modo de evitar a dor ou a ansiedade é opor uma defesa ao impulso. Se este for suprimido, a pessoa não sentirá nem ansiedade nem dor mas também não experimentará o prazer. Pode-se determinar pela expressão do corpo o que está acontecendo.

Quando a pessoa sente prazer, seus olhos tornam-se brilhantes, a pele rosada e quente, os gestos fáceis e vivos, toda sua postura fica suave e solta. Estes sinais visíveis são as manifestações de fluxo de sangue e de energia até à periferia do corpo, contra-

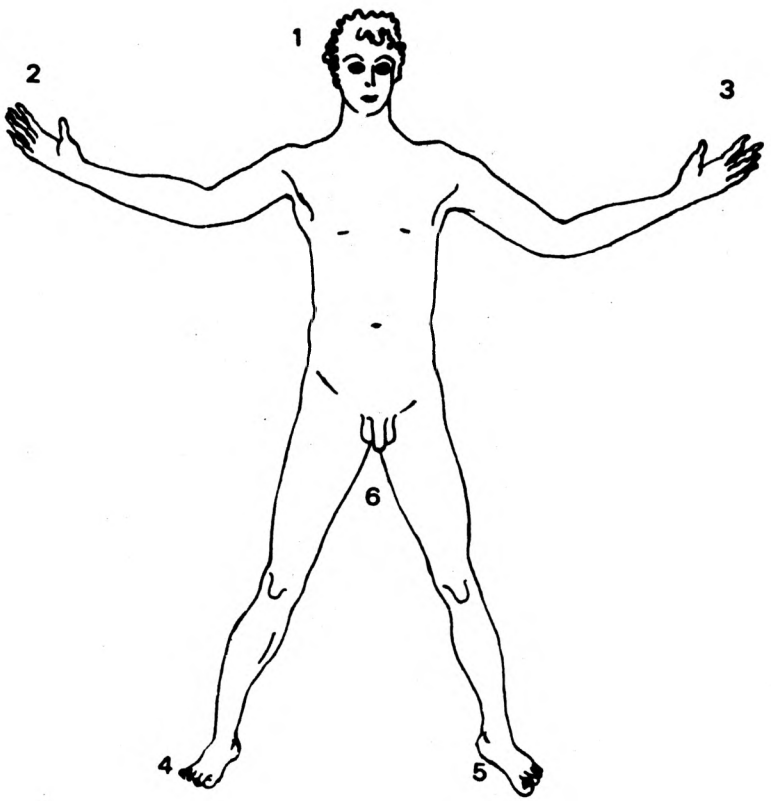
partida de um movimento ou impulso do corpo de natureza expansiva, centrífuga. A ausência de tais sinais revela que a pessoa não está sentindo prazer e sim dor, podendo a pessoa perceber ou não. Em meu livro *Pleasure*, assinalei que a dor é a ausência do prazer. Há sinais corporais que confirmam esta tese. O endurecimento do olhar indica a perda dos sentimentos nesses órgãos. A pele fria, esbranquiçada, denota a constrição dos capilares e arteríolas, indicando que o sangue está sendo retido aquém da superfície do corpo. Tanto a rigidez quanto a falta de espontaneidade sugerem que a carga energética não está fluindo livremente dentro do sistema muscular. Esta situação soma-se ao estado de contração do organismo, ou seja, ao aspecto somático da dor.

Deve-se assinalar aqui que alguns corpos apresentam reações diversas: enquanto uma parte é quente, suave e brílhante, a outra é fria, tensa e sem cor. A linha de demarcação nem sempre é muito nítida mas pode-se sentir e perceber a diferença. Uma imagem corriqueira dessa disfunção é a metade superior do corpo apresentar boa cor e bom tônus muscular, ao passo que a metade inferior do corpo apresenta uma aparência oposta: cor feia (tonalidade amarelada), tônus muscular precário e um peso desproporcionalmente maior que o da parte de cima. O significado desse aspecto corporal é a existência de um bloqueio ao fluxo de sentimentos na metade inferior do corpo, principalmente de sentimentos de caráter sexual, e que tal região está num estado de contenção ou retenção. Outra figura que se observa com relativa facilidade é um corpo quente com pés e mãos frios. Esta condição assinala a tensão ou contenção das estruturas periféricas, daquelas cujo papel é fazer contato com o meio ambiente. O ditado "mãos frias, coração quente" apóia esta interpretação.

Nosso objetivo fundamental, ao considerarmos um corpo, é determinar o grau de expansão ou de realização a uma resposta de prazer ao meio presente naquele organismo. Como já mencionei, uma tal resposta dá margem ao fluxo de sentimentos, excitação ou energia, a partir do coração da pessoa, em direção dos órgãos e estruturas periféricas. A resposta de prazer é também uma resposta quente e amorosa, uma vez que o coração estará, então, em comunicação direta com o mundo exterior. A pessoa limitada pela presença de tensões musculares crônicas, que bloqueiam os canais de comunicação do coração e que limitam o fluxo de energia até a periferia do corpo, sofre de vários modos; sofre com a frustração e com a insatisfação de sua vida, sente ansiedade, sente-se deprimida, sente-se retraída e alienada, podendo até desenvolver alguns distúrbios somáticos. Dado que estas são as queixas que mais comumente se apresentam ao psiquiatra, dever-se-ia admitir que, para eliminá-las, seria preciso recuperar a capacidade total de prazer daquele organismo.

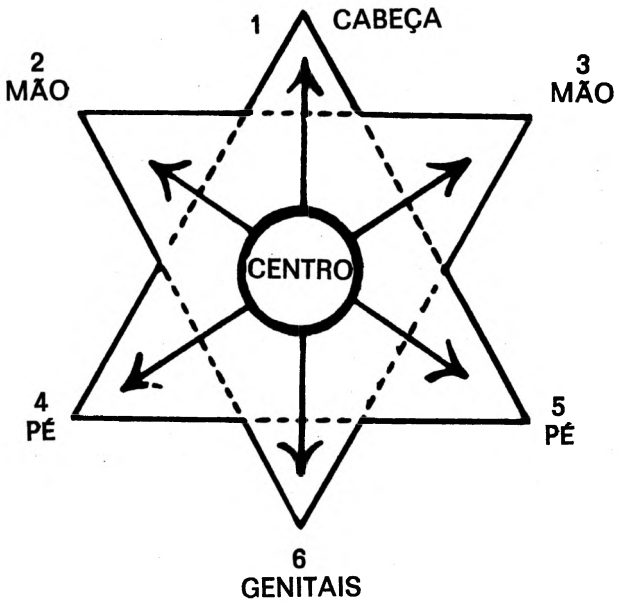
O corpo humano tem seis áreas principais de contato com o mundo exterior: rosto, incluindo os órgãos sensoriais aí localizados; as mãos, o aparato genital e os pés. Há áreas de importância secundária como, na mulher, os seios, a pele em geral e as nádegas. Estas seis áreas principais configuram uma forma interessante que se visualiza bem quando a pessoa está em pé com pernas e pés distantes um do outro e braços e mãos abertos e estendidos. A figura do corpo assemelha-se à do seguinte esboço, ilustrando os seis pontos mencionados.

Convertendo-se essa figura num diagrama dinâmico, como o que virá a seguir, as seis áreas representam as partes mais extensas do corpo, energeticamente falando.



No diagrama, o ponto 1 representa a cabeça, local das funções egóicas e que inclui os órgãos sensoriais de audição, gustação, visão e olfação; os pontos 2 e 3 representam as mãos que tocam e manipulam o meio ambiente; os pontos 4 e 5 representam

os pés, responsáveis pelo contato básico com o chão, e o 6, o aparato genital, órgão principal de contato e de relacionamento com o sexo oposto.

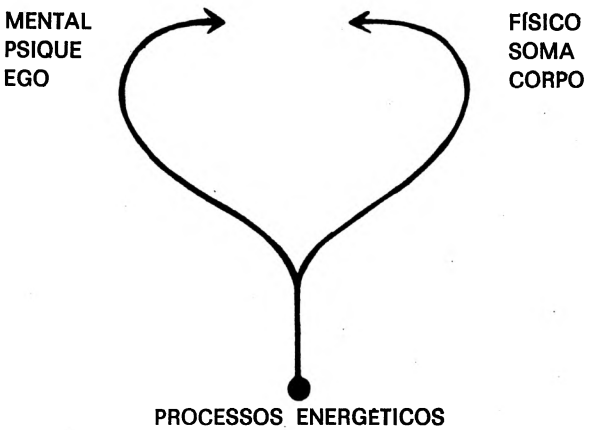


A resposta de prazer ou de expansão envolve um fluxo de carga do centro do organismo para todos os seis pontos; estes podem ser entendidos como extensões do organismo, à semelhança de pseudópodos fixos da ameba. A despeito do fato de serem estruturas fixas, é possível um certo nível de extensão. Os lábios podem estirar-se ou retrair-se, os braços encompridar-se ou encurtar-se, dependendo da amplitude da extensão daquele corpo e, evidentemente, os genitais tanto do homem quanto da mulher funcionam como verdadeiras extensões do organismo quando estão repletos de sangue, carregados de sentimento e dilatados. Os membros inferiores são menos móveis e demonstram uma variação relativamente diminuta. Na medida em que o pescoço é um segmento flexível, a cabeça pode estar enterrada dentro dele, erguida ou ter um ar insolente. Quando o contato com o meio ambiente é forte, é intenso o intercâmbio energético nestes pontos. Por exemplo, quando se estabelece um contato ocular entre dois indivíduos excitados, pode-se sentir a carga que passa entre os olhos. Da mesma forma, quando alguém é tocado por mãos que estão carregadas, a diferença de ser tocado por mãos frias, secas ou tensas é enorme. A interação energética no sexo é, evidente-

mente, a forma mais intensa de todos os contatos, mas a qualidade e o teor dessa troca dependem de quanta energia está fluindo para essa área de contato.

Ego e corpo

O adulto atua simultaneamente em dois níveis: no mental ou psíquico, e no físico ou somático. Isto não significa que estejamos negando a unidade organísmica. Trata-se de uma tese fundamental à bioenergética a que adotamos de Reich: todos os processos biológicos, sem exceção, são caracterizados pela antítese e pela unidade. A dualidade e a unidade integram-se em conceitos dialéticos como o que ilustra o diagrama seguinte.



Num indivíduo de personalidade saudável, os níveis físico e mental do funcionamento cooperam para a promoção do bem-estar. Na pessoa conturbada, há áreas de sentimento e de comportamento nas quais estes dois níveis de funcionamento, ou aspectos da personalidade, estão em conflito, e áreas de conflito criam bloqueios à livre manifestação de impulsos e de sentimentos. Não estou me referindo à inibição voluntária de algumas manifestações, sujeitas ao controle consciente. Estou, antes, referindo-me às restrições inconscientes de movimentos e de manifestações. Estes bloqueios limitam a capacidade da pessoa para buscar no mundo à sua volta a satisfação de suas necessidades; nesta medida, os bloqueios representam uma redução da capacidade de sentir prazer.

Coloquemos agora a antítese em termos de ego e corpo, ao invés de entre os aspectos mental e físico, pois isto nos permitirá introduzir os conceitos de ego ideal e de auto-imagem, como forças

que podem opor-se à luta corporal em busca do prazer. Estes conceitos derivam do papel do ego como agente sintetizador. Esta é a instância mediadora entre os mundos interior e exterior, entre si e os outros. Sua função de síntese origina-se de sua posição à superfície do corpo e à superfície da mente[1], elabora uma imagem do mundo exterior à qual o organismo deve conformar-se e, ao fazê-lo, molda a auto-imagem daquela pessoa. Por seu turno, esta auto-imagem determina quais são os sentimentos e impulsos a se manifestarem. No contexto da personalidade, o ego é o representante da realidade.

Mas o que é a realidade? A imagem que temos da realidade em nossa mente nem sempre corresponde à situação real. Fomos desenvolvendo tal imagem no decurso de nosso processo de crescimento, tendo ela refletido o mundo de nossa meninice e vida em família mais do que o de nossa fase adulta e social. Estes dois mundos não são totalmente diferentes, uma vez que o mundo familiar reflete a vida mais ampla da sociedade mas, de qualquer maneira, a diferença consiste no fato de o mundo social oferecer uma gama de escolhas de relacionamentos mais vasta que a apresentada pelo familiar. Por exemplo, quando crianças podemos ter aprendido que pedir ajuda é um sinal de fraqueza e de dependência. Se esse ensinamento veio associado ao ridículo de sentir-se desamparado e dependente, dificilmente conseguiremos pedir auxílio mesmo em situações nas quais esse préstimo esteja à nossa disposição. O indivíduo desenvolve uma imagem do ego segundo a qual ele deve ser independente e fazer as coisas sempre sozinho, sentindo-se ridicularizado e humilhado se trair essa imagem. Inconscientemente, escolherá ainda aquelas relações em que sua falsa independência será admirada e estimulada, reforçando assim uma auto-imagem relativamente irreal.

Para podermos compreender a formação do caráter, devemos saber da existência de um processo dialético ativo envolvendo o ego e o corpo. A imagem egóica molda o corpo por meio do controle exercido pelo ego, sobre os músculos voluntários. Inibimos, por exemplo, o impulso de chorar impelindo o queixo, contraindo a garganta, segurando a respiração e enrijecendo a barriga. A raiva, manifesta em socos, pode ser inibida contraindo-se os músculos da cintura escapular, o que empurra os ombros para trás. De início, estas inibições podem ser conscientes e têm por fim livrar a pessoa de mais conflitos e dores. Porém, a contração consciente e voluntária demanda um investimento de energia que não pode ser mantido por tempo indeterminado. Se é necessário inibir os sentimentos, indefinidamente, dado que exprimi-los é algo inaceitável pelo mundo da criança, o ego abandona o controle

1) Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure, op. cit.*

da situação sobre o ato proibido e retira a energia do impulso. A retenção do impulso passa a ser inconsciente e os músculos devem permanecer contraídos pela falta de energia necessária à sua expansão e descontração. A energia liberada por este mecanismo pode, a seguir, ser investida em outros atos que sejam aceitáveis e este é o processo que dá nascimento à imagem do ego.

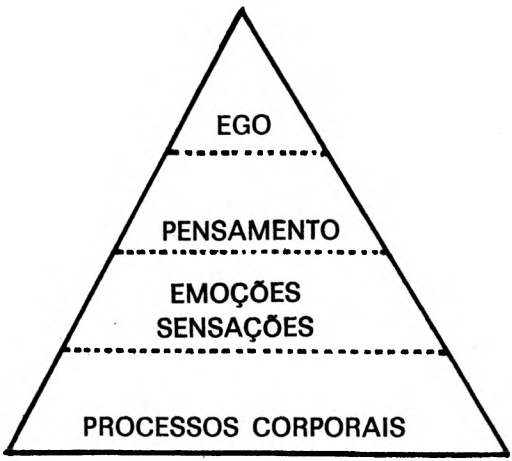
Sucedem duas coisas em decorrência desta rendição: a parte da musculatura da qual retirou-se a energia entra em contração crônica ou espasticidade, a qual impossibilita a expressão dos sentimentos inibidos. Deste modo, estes são suprimidos de modo eficaz e a pessoa não sente mais o desejo inibido. Mas o impulso suprimido não desapareceu; está apenas adormecido abaixo da superfície do corpo, no ponto em que não venha a incomodar a consciência. Sob condições de tensão extrema ou de uma provocação suficiente, o impulso pode tornar-se novamente tão carregado que irrompa através da inibição ou bloqueio. Por exemplo, acontece isto em ataques histéricos ou num acesso de raiva assassina. A outra conseqüência é uma diminuição no metabolismo de energia dentro do organismo. As tensões musculares crônicas impedem uma respiração naturalmente cheia, decrescendo assim o nível energético. A pessoa talvez consiga obter oxigênio suficiente a partir de suas atividades normais, de modo que seu metabolismo basal pode parecer normal. Suas dificuldades respiratórias, porém, evidenciar-se-ão em situação de tensão, seja na forma de uma incapacidade de sugar ar em quantidade suficiente, seja, mais provavelmente, na forma de uma incapacidade de enfrentar a tensão.

Nestas circunstâncias, a condição corporal força o processo dialético em operação a inverter seus pólos. A situação física é que molda o pensamento e a auto-imagem da pessoa. Um baixo nível de energia força-a a realizar alguns ajustamentos em seu estilo de vida, passando a evitar necessariamente as situações que possam chegar a evocar os sentimentos suprimidos. O ato de evitar será justificado através do desenvolvimento de racionalizações relativas à natureza da realidade. Estas manobras todas são mecanismos do ego para evitar que conflitos emocionais inconscientes tornem-se conscientes, daí serem chamadas de defesas egóicas. Há outras também: negação, projeção, provocação e culpa. Estas recebem o apoio da energia extraída do conflito. O indivíduo, agora, está caracterologicamente protegido por uma couraça, dos ataques dos impulsos suprimidos. A nível físico, estará guardado por tensões musculares crônicas. Este processo leva-o a viver por detrás de um muro alto, permitindo-lhe tão-somente viver e agir de modo limitado e sobre uma área bastante restrita.

Depois de ter alcançado um certo teor de estabilidade e de segurança, o ego orgulha-se de suas realizações. A pessoa obtém

satisfação, a nível do ego, com seus ajustamentos e compensações. O homem que não consegue chorar considera esta incapacidade um sinal de força e de coragem, podendo inclusive ridicularizar outros homens e meninos que choram com facilidade, promovendo seu próprio traço neurótico a nível de uma virtude. O indivíduo que não consegue zangar-se nem ser agressivo em seus gestos poderá erigir esta deficiência em virtude, afirmando que é razoável o fato de uma pessoa enxergar sempre o lado da outra pessoa. A mulher que não consegue ir abertamente em busca do amor usará do sexo e da submissão como um meio de obter o contato necessário, e sentir-se-à como alguém particularmente sensual e feminina.

Todas as tensões musculares bloqueiam a busca direta da pessoa em direção do prazer existente fora de si. Frente a tais restrições, o ego irá manipular o meio ambiente, acentuando assim a necessidade de contato e de prazer sentida pelo corpo. Essa manipulação será posteriormente justificada como necessária e normal, pois terá perdido o contato com o conflito emocional que forçou a existência de tal posição. Este conflito tornou-se estru-



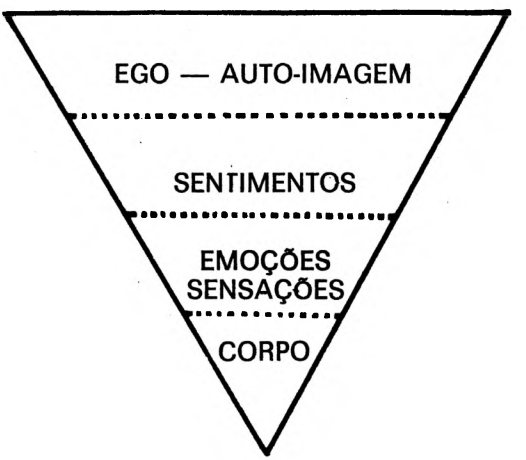
turado dentro do corpo, estando além do alcance do ego. A pessoa poderá até dar alguma atenção à idéia de mudar mas, enquanto não enfrentar seu problema a nível corporal, é altamente improvável que as mudanças sejam profundas.

Para podermos compreender os complexos inter-relacionamentos que envolvem ego e corpo, devemos integrar dois pontos de

vista opostos, concernentes à personalidade humana[2]. O primeiro sai da base e, segundo este, a hierarquia das funções da personalidade aparece como a pirâmide do diagrama anterior.

A base da pirâmide consiste em processos corporais que mantêm a vida e apóiam a personalidade; estão descansando e em contato com a terra ou meio ambiente natural. Estes processos dão surgimento a sentimentos e emoções que, por seu turno, conduzem aos processos de pensamento. No cume acha-se o ego, que está identificado com a cabeça, dentro da óptica bioenergética. As linhas pontilhadas demonstram que todas as funções estão vinculadas umas às outras, numa relação de interdependência.

Ego e corpo podem ser comparados ao relacionamento existente entre um general e suas tropas. Sem o general ou um oficial encarregado em dar ordens, as tropas formam uma multidão, não um exército. Sem as tropas, o general é não mais do que um "cartola". Quando general e tropas funcionam juntos, em harmonia, em contato com a realidade, temos um exército eficiente e de ações bem coordenadas. Quando estão em conflito, há a desordem e os problemas. Isto pode acontecer se o general considerar as tropas como números ou peões num jogo de guerra que estiver jogando. Ele poderá ter esquecido que na guerra se luta



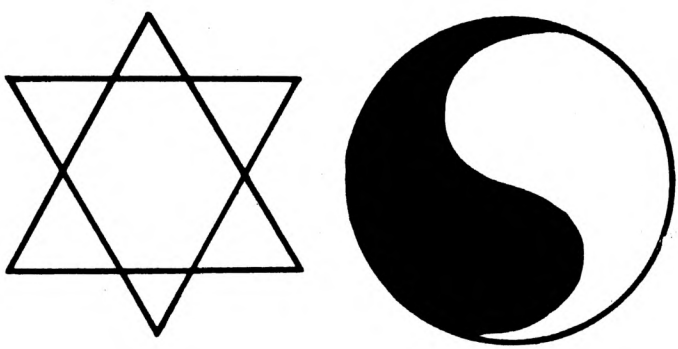
2) Em meu livro *The Physical Dynamics of Character Structure, op. cit,* há uma discussão mais completa deste relacionamento.

não só usando tropas, mas em benefício delas, e não pela glória dos comandantes. Da mesma forma, também o ego pode ter perdido de vista o fato de que é o corpo o importante e não a imagem que busca apresentar dele.

Do ponto de vista do general, a hierarquia normal de autoridade dentro de um exército deve ser invertida. Não há general que trabalhe sozinho, a menos que se sinta o todo-poderoso. Vale o mesmo quando se trata de ego e corpo. Segundo este último diagrama, ou seja, do ponto de vista do ego, a pirâmide das funções da personalidade deve ser invertida. A perspectiva superior mensura o grau de consciência ou de controle e o ego recebe o maior investimento de consciência, em comparação às demais funções. Portanto, temos uma consciência correspondentemente maior de nossos pensamentos que de nossos sentimentos; as ações que nossos corpos desenvolvem nos parecem quase despercebidas. Este é o ponto de vista do general a respeito da hierarquia dentro do exército, em termos de poder. Pode-se equacioná-lo à posição segundo a qual vêem-se as funções da personalidade em termos de conhecimento, ou seja, em termos de uma operação do ego. Por outro lado, o corpo tem uma sabedoria particular anterior ao conhecimento em tempo e espaço.

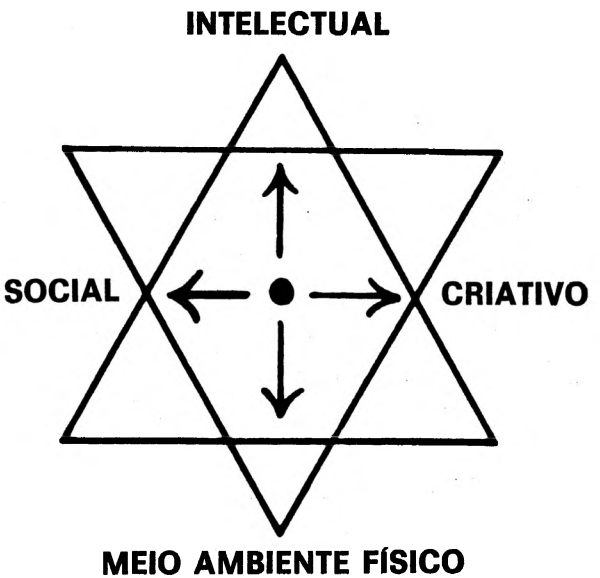
Ambas as formas de considerar a personalidade humana podem ser integradas pela superposição de ambos os triângulos, configurando, deste modo, uma figura de seis pontas, usada já na seção anterior para representar o corpo todo. A linha pontilhada serve para indicar em que ponto o conflito é mais intenso: na região do diafragma ou cintura, onde se encontram as duas metades do corpo.

Os dois triângulos podem representar ainda muitas outras relações de polaridade na vida: céu e inferno, dia e noite, macho e fêmea, fogo e água. Os chineses usam um diagrama interes-

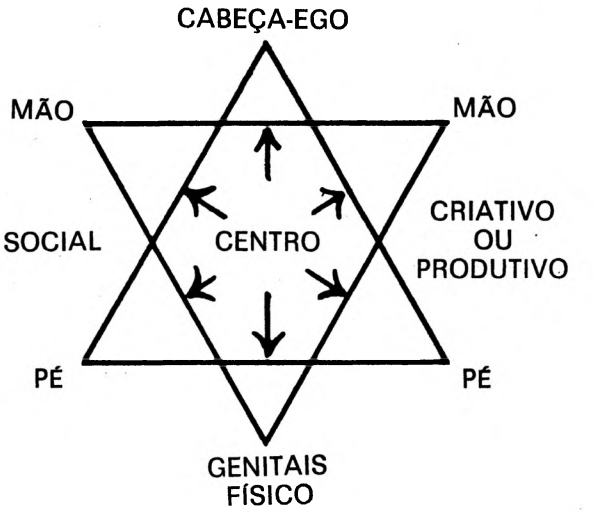


santemente diverso para retratar a dualidade das forças vitais que, segundo sua filosofia, são chamadas *yin* e *yang*. A diferença entre ambos os diagramas sugere dois diferentes estilos de vida. O diagrama circular dos chineses aponta o equilíbrio, a estrela de seis ângulos, também conhecida como estrela de David, assinala a interação.

Estas forças não só interagem dentro do organismo para produzir o ímpeto característico das atividades ocidentais como também compelem o organismo a interagir agressivamente com o meio circundante. Não estou empregando o termo "agressivo" em seu sentido destrutivo mas, antes, em sua oposição "passiva". A agressividade ocidental tem tanto o aspecto positivo quanto o negativo. Seja então qual for o aspecto predominante, seu objetivo é uma mudança, em contraste com a atitude oriental, cujo objetivo é a estabilidade. Para simplificar, divido as atividades humanas em quatro grupos: intelectual, social, criativo e físico, que inclui a vida sexual. O conceito de interação torna-se claro se localizarmos estes grupos nos quatro lados de nossa figura, como veremos abaixo.



Agora, se combinarmos este diagrama com o outro, semelhante a este, da seção precedente, teremos uma imagem das forças dinâmicas envolvidas na personalidade humana.



A força dos impulsos que constituem forças centrífugas na base da interação de uma pessoa com seu mundo depende da força dos processos bioenergéticos de seu corpo. Além disto, a eficiência dos impulsos para obter a satisfação das necessidades depende de sua liberdade para expressá-los. Padrões reprimidos ou tensões musculares crônicas que bloqueiam o fluxo de impulsos e sentimentos não só enfraquecem a eficiência da pessoa em si como limitam também seu contato e suas interações com o mundo reduzindo o sentido de pertinência e de participação do mundo, restringindo, em última análise, o grau de espiritualidade.

Não é minha intenção argumentar contra ou a favor do modo ocidental de viver. Ao sermos excessivamente agressivos, ou seja, nos portando como exploradores e manipuladores, perdemos um senso importante, o do equilíbrio. Permitimos que nossos egos controlem nossos corpos e vimos usando o conhecimento para negligenciar a sabedoria do corpo. Necessitamos recuperar um equilíbrio adequado tanto dentro de nós mesmos quanto em nossas relações com o mundo em que vivemos. Duvido, contudo, de que este equilíbrio tenha oportunidades de ser reconquistado pela rejeição das atitudes ocidentais e adoção das orientais. Deveríamos ter consciência de que o Oriente está atualmente tentando de várias maneiras adotar alguns dos caminhos ocidentais.

Caracterologia

Segundo a bioenergética, os diversos tipos de estrutura de caráter são classificados em cinco tipos básicos. Cada um deles

tem um padrão peculiar de defesas tanto a nível psicológico quanto muscular, padrão este que o distingue dos demais. É importante observarmos que esta classificação não abrange pessoas, mas sim posições de defesa. Admitimos que ninguém é um tipo puro e que qualquer elemento dentro de nossa cultura combina, em graus variados dentro de sua personalidade, algumas ou todas as posições defensivas. A personalidade de um indivíduo, enquanto algo distinto de sua estrutura de caráter, é determinada por sua vitalidade, ou seja, pela força dos impulsos e pelas defesas levantadas no sentido de controlá-los. Não há duas pessoas semelhantes no que tange à vitalidade inerente de seus organismos ou sequer no que tange aos padrões de defesa erguidos a partir de suas experiências de vida. É necessário, não obstante, falarmos em termos dos tipos, para resguardarmos alguma clareza de comunicação e de entendimento.

Os cinco tipos são: esquizóide, oral, psicopático, masoquista e rígido. Utilizamos tais termos por serem conhecidos e aceitos como definições de distúrbios da personalidade no meio psiquiátrico. Nossa classificação não viola os critérios estabelecidos.

A descrição seguinte destes tipos não apresenta mais do que um esboço, dado que é impossível dentro de uma colocação mais generalizada da bioenergética, entrar em detalhes ao discutirmos cada distúrbio. Na medida em que os tipos de caráter são bastante complexos, serão mencionados apenas os aspectos mais amplos de cada tipo.

Estrutura de caráter esquizóide

Descrição

O termo *esquizóide* deriva de *esquizofrenia* e denota um indivíduo em cuja personalidade encontram-se tendências à formação do estado esquizofrênico. Estas tendências são as seguintes: (1) cisão no funcionamento unitário da personalidade. Por exemplo, o pensamento tende a dissociar-se dos sentimentos; o que a pessoa pensa parece ser uma pequena ligação com aquilo que sente ou com o modo pelo qual se comporta; (2) refúgio dentro de si mesmo, rompendo ou perdendo o contato com a realidade externa. O indivíduo esquizóide não é esquizofrênico e poderá mesmo nunca vir a sê-lo, mas estas tendências estão ali, em sua personalidade, e em geral bem sedimentadas.

O termo *esquizóide* descreve a pessoa cujo senso de si mesma está diminuído, cujo ego é fraco e cujo contato com seu corpo e sentimentos está reduzido em grande parte.

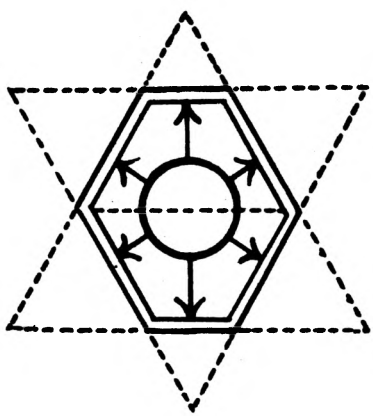
A energia está retida aquém das estruturas periféricas do corpo, a saber, longe dos órgãos que fazem contato com o mundo exterior: rosto, mãos, genitais e pés. Estes encontram-se, em parte, desconectados do centro, em termos energéticos, pois a excitação do centro não flui direto para estes membros e órgãos, sendo bloqueada por tensões musculares crônicas situadas na base da cabeça, nos ombros, na pelve e nas articulações dos quadris. As funções que estes órgãos desempenham tornam-se, portanto, dissociadas dos sentimentos existentes no centro da pessoa.

A carga interna tende a endurecer-se na área central. Em conseqüência disso, é fraca a formação de impulsos. Não obstante, a carga é de matiz explosivo (dada sua compressão), podendo irromper violentamente ou na forma de mortes. Isto acontece se as defesas não conseguem conter o corpo e este vê-se inundado por uma quantidade de energia que não consegue manipular. A personalidade se cinde e desenvolve-se um estado esquizofrênico. Não são raros os assassinatos nestas condições.

A defesa consiste em um padrão de tensões musculares que mantém a personalidade unida, através de um impedimento sobre as estruturas periféricas para que não se encham de sangue ou energia. Estas tensões musculares são as mesmas que as anteriormente descritas como sendo as responsáveis pelo fato de os órgãos periféricos estarem isolados do contato com o centro. A defesa, então, é o problema.

Há, energeticamente, uma cisão do corpo na altura da cintura; resulta daí uma falta de integração entre as partes superior e inferior.

Segue abaixo a representação diagramática desta análise bioenergética.



A linha dupla indica os limites energéticos contraídos do caráter esquizóide. As linhas pontilhadas indicam a falta de carga energética dos órgãos periféricos e sua falta de contato com o centro. A linha pontilhada no centro da estrutura esquizóide indica a cisão das duas partes do corpo.

Aspectos físicos

Na maioria dos casos, o corpo é estreito e contraído. Frente à existência de elementos paranóides na personalidade, o corpo fica mais cheio e mais atlético.

As principais áreas de tensão localizam-se na base do crânio, nas articulações dos ombros, nas articulações pélvicas e ao redor do diagrama. Esta última é normalmente tão severa que tende a cindir o corpo em duas partes. As espasticidades predominantes estão situadas nos pequenos músculos que circundam as articulações. Pode-se ver neste tipo de caráter, tanto uma extrema inflexibilidade como uma excessiva maleabilidade nas articulações.

A face tem uma aparência de máscara. Os olhos, embora não sejam vagos como os dos esquizofrênicos, não têm a vivacidade normal e nem contatuam como os demais. Os braços pendem como apêndices mais do que como extremidades extensivas do corpo. Os pés estão contraídos e frios; é comum os pés serem revirados; o peso do corpo está jogado nas bordas externas dos mesmos.

Freqüentemente, há uma discrepância marcante entre as duas metades do corpo. Em muitos casos, não parece pertencerem à mesma pessoa.

Em situações de tensão, por exemplo, quando a pessoa assume uma posição recurvada, a linha do corpo parece muitas vezes estar quebrada. A cabeça, o tronco e as pernas ficam então formando ângulos entre si, tal como o ilustramos no capítulo II.

Correlatos psicológicos

O senso de si mesmo é inadequado face à falta de identificação com o corpo. A pessoa não se sente conectada nem integrada[3].

A tendência à dissociação, representada a nível corporal pela falta de conexão somática entre a cabeça e o resto do corpo, produz uma divisão na personalidade na forma de atitudes antagônicas. Pode-se, assim, encontrar uma atitude de arrogância e mesmo de abjeção, a atitude da virgem ao lado do comportamento de uma prostituta. Estas atitudes refletem também a cisão do corpo em duas metades, superior e inferior.

O caráter esquizóide apresenta-se hipersensível devido a um limite precário em torno do ego, o qual é a contrapartida psico-

3) R. D. Laing, *The Divided Self* (Nova York, Pantheon, 1969).

lógica da falta de carga periférica. Esta fraqueza reduz a resistência a pressões vindas de fora, forçando a pessoa a refugiar-se nas autodefesas.

O caráter esquizóide, além disso, apresenta uma pronunciada tendência a evitar relacionamentos íntimos e afetuosos. Estes são, na realidade, já difíceis de serem estabelecidos por causa da falta de energia das estruturas periféricas de contato.

A vontade de motivar as ações dá ao comportamento do caráter esquizóide uma tonalidade artificial; trata-se do assim chamado comportamento "como se", quer dizer, como se estivesse fundado em sentimentos, mas as ações em si não os expressam.

Fatores históricos e etiológicos

É importante apresentarmos aqui alguns dados históricos a respeito da origem do tipo de estrutura esquizóide. Os comentários que virão a seguir resumem observações de estudiosos deste problema que trataram e analisaram muitas pessoas portadoras desse distúrbio.

Em todos os casos, há uma evidência inequívoca de ter ocorrido uma rejeição logo no início da vida da pessoa, por parte da mãe, que foi sentida como ameaça à sua vida. A rejeição acompanha-se de uma hostilidade encoberta e muitas vezes também manifesta por parte da mãe.

A rejeição e a hostilidade criam o medo, no paciente, de que toda busca, toda tentativa de auto-afirmação, conduzam a este aniquilamento.

A história revela a falta de um sentimento positivo cheio de segurança e de alegria. São comuns, durante a infância, os terrores noturnos.

São típicos a conduta não-emocional e retraimento, as crises de raiva; é o que se denomina comportamento autista.

Se algum dos pais tiver protegido em excesso a criança, durante o período edípico, por motivos sexuais — algo que é comum — acrescenta-se um elemento paranóico à personalidade. Esta situação dá margem a um pouco de "*acting-out*"[4] no final da meninice e durante a fase adulta.

---

4) Conservamos o termo que aparece no original americano por ser por demais empregado em Psicologia. Originariamente, significa *atuação* ou *o ato de se chamar a atenção exageradamente*, o que ocorre, em especial, com as crianças (N. E.).

Dada esta história, a criança não tem outra alternativa senão dissociar-se da realidade (intensa vida de fantasia) e de seu corpo (inteligência abstrata) a fim de sobreviver. Dado que os sentimentos predominantes foram terror e uma fúria assassina, a criança encarcerou seus sentimentos todos, para se defender a si mesma.

Estrutura de caráter oral

Descrição

Descrevemos como estrutura de caráter oral a personalidade que contém muitos traços típicos da primeira infância. Estes traços são uma fraqueza, denotando uma tendência em depender dos outros, uma agressividade precária e uma sensação interna de precisar ser carregado, apoiado, cuidado. Estes traços contêm uma falta de satisfação no período da infância, representando também um grau de fixação a esse nível de desenvolvimento. Em certas pessoas, estes traços são disfarçados pela ação de atitudes conscientemente compensatórias. Algumas personalidades, dotadas deste tipo de estrutura, demonstram uma independência exagerada que, no entanto, não se sustenta em situações de tensão. A experiência básica do caráter oral é a carência afetiva, ao passo que a experiência correspondente do esquizóide é a rejeição.

Condição bioenergética

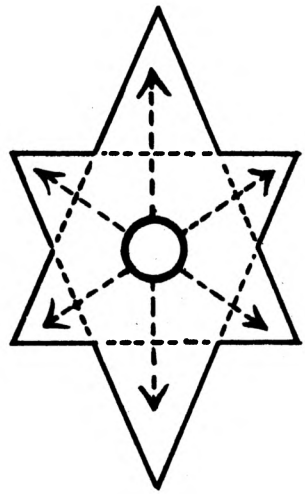
A estrutura oral é um estado de baixa carga energética. A energia não está fixada no centro, como na condição esquizóide, porém, flui até a periferia do corpo, de modo minguado.

Por motivos ainda não totalmente conhecidos, o crescimento linear é favorecido, tendo como resultado um corpo longo e esguio. Uma explicação possível é que o retardamento da maturação permite aos ossos de grande comprimento crescerem mais do que o normal. Outro fator pode ser a incapacidade do crescimento dos ossos, tendo-se músculos subdesenvolvidos.

A falta de energia e de força é mais notória na parte inferior do corpo, dado que o desenvolvimento do organismo infantil se processa em direção céfalo-caudal.

Todos os pontos de contato com o meio ambiente têm uma carga menor do que a necessária. A vista é fraca e tende à miopia, e o nível de excitação genital é reduzido.

O diagrama seguinte ilustra a condição:



Características físicas

O corpo tende a ser esguio e fino, correspondendo ao tipo ectomórfico de Sheldon. Difere do corpo esquizóide no sentido de não estar enrijecido extraordinariamente.

A musculatura é subdesenvolvida mas não fibrosa como no corpo esquizóide. A falta de desenvolvimento evidencia-se mais nitidamente nos braços e pernas. Pernas compridas e magricelas são um sinal comum deste tipo de estrutura. Os pés são também estreitos e pequenos. As pernas não dão a impressão de sustentarem devidamente o corpo todo. Os joelhos estão normalmente encolhidos, fornecendo o apoio-extra representado pela rigidez.

O corpo evidencia uma tendência a escorregar devido, em parte, à fraqueza de todo o sistema muscular.

É freqüente encontrarmos sinais físicos de imaturidade. A pelve é menor do que o normal, tanto para homens quanto para mulheres. O pêlo do corpo é esparso. Em algumas mulheres, todo o processo de crescimento é retardado, conferindo-lhes corpos de criança.

A respiração é superficial, o que explica o baixo nível energético em seu corpo. A carência sofrida durante a fase oral reduziu a força do impulso de sugar (uma boa respiração depende da capacidade de sugar o ar).

Correlatos psicológicos

Literalmente, o indivíduo de caráter oral tem dificuldades para ficar em cima dos próprios pés. Tende a inclinar-se ou amparar-se em alguém. Como já mencionei antes, esta é uma tendência que pode estar oculta por trás de uma atitude de independência exagerada. O amparar-se reflete-se ao mesmo tempo na incapacidade de ficar sozinho. Há um desejo exagerado de estar em companhia de outras pessoas, para receber seu calor e seu apoio.

A pessoa de caráter oral tem freqüentemente uma sensação de vazio. Procura constantemente pelos outros para que preencham esta lacuna, apesar de o comportamento dessas pessoas poder até mesmo indicar que é ele quem está ajudando. O vazio interno reflete a supressão de sentimentos intensos, de desejos que, caso fossem expressos, resultariam num choro muito profundo e numa respiração mais forte.

Devido a seu baixo nível de energia, o indivíduo de caráter oral está sujeito a alternâncias de humor entre a depressão e a elação. A tendência à depressão é patognomônica de traços orais na personalidade.

Um outro traço oral típico é a atitude de que as coisas lhe são devidas. Pode manifestar-se pela idéia de que o mundo deve sustentá-lo. É um componente que deriva diretamente das primeiras experiências de privação.

Fatores etiológicos e históricos

A privação inicial pode ser devida à perda real de uma figura materna calorosa e amiga, seja por morte, doença ou ausência determinada pela necessidade de trabalhar. A mãe deprimida não tem condições de estar disponível para seu filho.

A história revela muitas vezes um desenvolvimento precoce, como, por exemplo, aprender a falar e a andar mais cedo do que o normal. Explico esse adiantamento como uma tentativa de superar o sentimento de perda, através da conquista da independência.

É comum ter havido outras experiências de desapontamento no início da vida, quando a criança tentou buscar contato, calor humano e apoio com pai, irmãos, irmãs e não o obteve. Estas frustrações tendem a deixar a marca da amargura na personalidade.

Os episódios depressivos do final da infância e início da adolescência são típicos. A criança oral não mostra, porém, o mesmo comportamento autista da criança esquizóide. Devemos admitir a existência eventual de elementos esquizóides na personalidade oral, da mesma forma que elementos orais na esquizóide.

Estrutura de caráter psicopática

Descrição

Esta estrutura de caráter requer algumas palavras de introdução. Trata-se de um tipo de caráter que não analisei nem descrevi em meus estudos anteriores. Pode ser que seja uma estrutura bastante complexa mas, levando-se em conta a brevidade e a clareza, farei uma descrição de uma forma simples deste distúrbio.

A essência da atitude psicopática é a *negação* do sentimento. O indivíduo de caráter psicopata contrasta com o de caráter esquizóide que *se dissocia* de seus sentimentos. Na personalidade psicopática, o ego, ou mente, volta-se contra o corpo e seus sentimentos, principalmente os de natureza sexual. Este é o motivo pelo qual o termo "psicopatologia" veio a se constituir. A função normal do ego é dar apoio às tentativas do corpo de encontrar prazer e não de subvertê-las a favor da imagem do ego. Em todos os caracteres psicopáticos, há um grande acúmulo de energia na própria imagem. Um outro aspecto é sua motivação de poder e a necessidade de dominar e controlar.

O motivo de este tipo de caráter ser complexo é o fato de existirem dois modos de se ter domínio sobre os outros. Um modo é oprimindo e atormentando os outros; neste caso, se a pessoa oprimida não se opuser ao tirano, torna-se sua vítima, em certo sentido. O segundo modo é debilitando a pessoa por meio de aproximações sedutoras que são muito eficientes com pessoas ingênuas; estas caem direitinho nas redes do poder psicopático.

Condição bioenergética

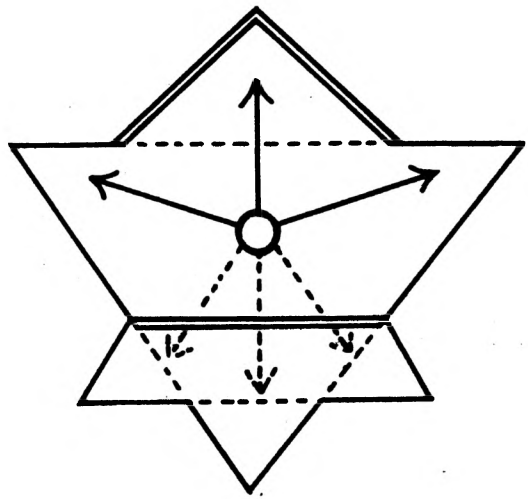
Há dois tipos de corpos que correspondem às duas estruturas psicopáticas. O tipo tirânico é mais facilmente explicável em termos bioenergéticos e decidi empregá-lo para ilustrar a seção. Obter mais poder que outra pessoa acontece quando um fica mais acima que o outro. Neste tipo, há um deslocamento nítido de energia em direção da extremidade cefálica do corpo, com a redução concomitante de carga na parte inferior do organismo. As duas metades do corpo são notoriamente desproporcionais, sendo a superior mais larga e predomina no conjunto da aparência.

Há, em geral, uma constrição muito clara em redor do diafragma e da cintura que bloqueia a descida do fluxo de energia e de sentimentos.

A cabeça comporta uma carga de energia acima do normal, o que significa a existência de uma hiperexcitação da capacidade

mental; daí resulta uma contínua atenção aos meios de conseguir controlar e dominar as situações.

Os olhos são atentos e desconfiados e não estão abertos para ver os inter-relacionamentos. Este fechamento dos olhos em relação à compreensão e percepção da natureza das coisas é uma marca distintiva de todas as personalidades psicopáticas.



A necessidade de controle dirige-se também contra si mesmo. A cabeça fica muito erguida (não é possível perder a cabeça) mas, por sua vez, mantém o corpo rijo nos limites de seu controle.

Vide o diagrama acima para uma ilustração destas relações energéticas.

Características físicas

O corpo do tipo tirânico mostra um desenvolvimento desproporcional da metade superior, dando a impressão de estar cheio de ar; isto corresponde à imagem de ego da pessoa, toda cheia de si. Pode-se dizer que a estrutura pesa no topo, sendo também rígida. A parte de baixo do corpo é mais estreita e poderá evidenciar a fraqueza típica da estrutura oral de caráter.

O corpo do segundo tipo, que denominei de sedutor ou debilitador, é mais regular e não apresenta a aparência inflada. Em geral, as costas são hiperflexíveis.

Em ambos os casos há um distúrbio do fluxo entre as duas metades do corpo. No primeiro tipo, a pelve tem uma carga reduzida e é sustentada de maneira rígida; no segundo, a carga é

excessiva e desconectada. Ambos apresentam uma espasticidade acentuada do diafragma.

Há também tensões nítidas no segmento ocular, o qual inclui os olhos e a região occipital.

Da mesma forma, pode-se perceber tensões musculares graves ao longo da base do crânio, na região do segmento oral, representativas de uma inibição do impulso de sucção.

Correlatos psicológicos

O indivíduo de personalidade psicopática precisa de alguém para controlar-se e, embora aparentemente alguém possa controlá-lo, depende dele também. Portanto, há uma certa dose de oralidade em todos os indivíduos psicopáticos. Dentro da literatura psiquiátrica, descrevem-nos como portadores de uma fixação oral.

A necessidade de controle está de perto vinculada ao medo de ser controlado e ser controlado significa ser usado. Podemos observar, nas histórias de indivíduos com esta estrutura de caráter, a existência de uma disputa pelo domínio entre pais e filhos.

A motivação para estar por cima, para ter êxito, é tão imperiosa que a pessoa não pode admitir nem permitir a ocorrência de um fracasso, pois coloca-a na posição da vítima; portanto, tem de ser sempre a vencedora de todas as disputas.

A sexualidade é invariavelmente empregada neste jogo pelo poder. O psicopata é sedutor com seus ares de comando ou então impele a vítima de modo insidioso e amaneirado. O prazer dentro da atividade tem importância secundária em relação ao desempenho próprio ou à conquista.

A negação dos sentimentos é basicamente uma negação das necessidades. A estratégia do psicopata é fazer com que os outros precisem dele, para que ele não precise expressar esta necessidade; deste modo está sempre acima dos demais.

Fatores etiológicos e históricos

Como em qualquer outra estrutura de caráter, a história da pessoa explica seu comportamento. Adianto inclusive a generalização seguinte: não se pode compreender uma conduta a menos que se conheça a história pregressa do organismo. Sendo assim, uma das principais tarefas de toda terapia é elucidar as experiências de vida do paciente. Em geral isto é muito difícil, dentro de casos de psicopatia, porque a tendência destes pacientes é negar os sentimentos, o que inclui a negação de experiências.

Apesar deste obstáculo, a bioenergética já conseguiu aprender muitas coisas a respeito das origens deste problema.

O mais importante dos fatores etiológicos desta condição é a presença de um pai sexualmente sedutor. A sedução é encoberta e realizada para satisfazer às necessidades narcisistas do mesmo, tendo por objetivo vincular a criança ao pai (ou mãe) sedutor(a).

O pai sedutor é sempre alguém que rejeita a criança, a nível de suas necessidades de apoio e de contato físico. A ausência deste preenchimento das necessidades básicas é o elemento responsável pelo traço oral desta estrutura de caráter.

O relacionamento sedutor cria um triângulo, onde a criança está em posição de desafio frente ao pai de mesmo sexo. Cria-se assim uma barreira à identificação necessária com o genitor de mesmo sexo, aprofundando ainda mais a identificação com o genitor sedutor.

Nesta situação, qualquer tentativa de sair em busca de contato coloca a criança em posição de extrema vulnerabilidade. A criança desprezará a necessidade (deslocamento ascendente), passando por cima dela, ou a satisfará através da manipulação dos pais (tipo sedutor).

A personalidade psicopática apresenta ainda um traço masoquista, resultante da submissão ao genitor sedutor. A criança não tinha, na ocasião, condições de revoltar-se ou de sair dos limites da situação; suas defesas eram unicamente internas. A submissão é apenas aparente; não obstante, quanto mais abertamente a criança submeter-se, mais perto do genitor conseguirá ficar.

O elemento masoquista é mais poderoso na variante sedutora desta estrutura de caráter. A jogada inicial é partir para um relacionamento onde assumir um papel masoquista de submissão é a regra. Depois, quando tiver funcionado a sedução e estiver firme o vínculo com a outra pessoa, o papel é invertido e emerge o sadismo.

Estrutura de caráter masoquista

Descrição

No conceito popular, a palavra *masoquismo* significa o desejo de sofrer. Não creio que esta condição seja verdadeira de uma pessoa que tenha esta estrutura de caráter. Ela realmente sofre e, dado que é incapaz de alterar a situação, deduz-se que deseja permanecer nela. Não estou falando de uma pessoa com uma perversão masoquista, aquela que procura ser espancada para que consiga sentir prazer sexualmente. A estrutura masoquista

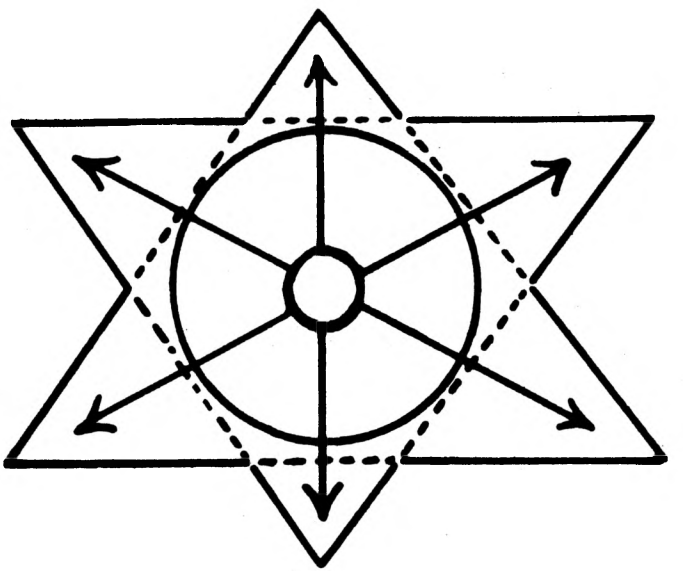
de caráter descreve aquele que sofre e lamenta-se, que se queixa e permanece submisso. A tendência masoquista predominante é a submissão.

Quando o indivíduo de caráter masoquista exibe uma atitude submissa na conduta externalizada, por dentro ocorre justamente o contrário. No nível emocional mais profundo, a pessoa acolhe sentimentos intensos de despeito, de negatividade, de hostilidade e superioridade. Contudo, estes sentimentos estão fortemente aquém dos ataques de medo, que explodiria num violento comportamento social. O medo de explodir é contraposto a um padrão muscular de contenção. Músculos densos e poderosos restringem qualquer asserção direta de si, permitindo somente as queixas, os lamentos.

Condição bioenergética

Em contraste à estrutura de caráter oral, a masoquista é dotada de um alto nível de energia que, no entanto, está fortemente presa no organismo, mas não sedimentada.

Devido à severa contenção interna, os órgãos periféricos estão pouco carregados, o que impede tanto a descarga quanto a liberação energética, ou seja, as ações expressivas são limitadas. Segue-se uma representação diagramática do corpo masoquista:



A contenção interna é tão severa que resulta uma compressão e o colapso do organismo. O colapso se dá na cintura, já que o corpo se verga sob o peso de suas tensões[5].

Os impulsos que se movem para cima e para baixo são estrangulados no pescoço e na cintura, o que é responsável por uma forte tendência desta personalidade a experimentar ansiedade.

A extensão do corpo, no senso de ampliar-se ou de buscar algo fora de si, está severamente limitada. A redução da extensão produz um encurtamento da estrutura descrita acima.

Características físicas

O corpo típico do masoquista é curto, grosso, musculoso. Por motivos ainda desconhecidos há, em geral, um crescimento acentuado de pêlos no corpo.

É particularmente característico um pescoço curto e grosso, que denota um atarracamento da cabeça. Semelhantemente, a cintura é mais curta e mais grossa também.

Outra marca importante é a projeção da pelve à frente, que seria mais precisamente descrita como um encurtamento para cima e um achatamento das nádegas. A postura recorda a figura do cão com o rabo entre as pernas.

O enrugamento e encurtamento para cima das nádegas, bem como o peso da tensão logo acima, são os responsáveis pela produção de uma dobra na cintura.

Vê-se em algumas mulheres uma combinação de rigidez na metade superior do corpo com masoquismo na metade inferior, demonstrado por nádegas e coxas pesadas, por um soalho pélvico encolhido para cima e pela tonalidade escura da pele, decorrente da estagnação da carga energética.

A pele de todas as pessoas de estruturas masoquistas tende ao tom acastanhado devido à estagnação da energia.

Correlatos psicológicos

Devido ao fato de a contenção ser severa, a agressão e a auto-afirmação são bastante reduzidas.

Ao invés de auto-assertividade, a pessoa masoquista apresenta queixumes e lamentos. Estes são a única expressão vocal que consegue sair com facilidade de uma garganta estrangulada. Em

---

5) Uma outra perspectiva para a explicação de como estas forças energéticas operam na estrutura masoquista pode ser lida em meu livro *The Physical Dynamics of Character Structure, op. cit.*, pág. 191.

lugar da agressividade, há a conduta provocativa cujo objetivo é receber uma resposta poderosa o suficiente por parte da outra pessoa para que o masoquista tenha, sobretudo, condições de reagir violenta e explosivamente em situações sexuais.

A estagnação da carga energética provocada pela violenta contenção leva à formação do sentimento de "estar preso num atoleiro", estando o masoquista incapaz de movimentar-se livremente.

Uma atitude de submissão e de cordialidade são traços característicos do comportamento masoquista. A nível consciente, há a identificação da tentativa de agradar mas, a nível inconsciente, esta atitude é negada por despeito, por negativismo e por hostilidade. Estes sentimentos reprimidos devem ser liberados antes que possa haver, por parte do masoquista, uma resposta descontraída perante as mais variadas situações da vida.

Fatores etiológicos e históricos

A estrutura de caráter masoquista é fruto de um lar onde haja amor e aceitação, ao lado de uma repressão severa. A mãe é dominadora e sacrifica-se; o pai é passivo e submisso.

A mãe dominadora e capaz de sacrificar-se sufoca literalmente a criança, que é levada a sentir-se extremamente culpada por qualquer tentativa de declarar sua liberdade ou de afirmar sua atitude, quando negativa.

É típico dar uma ênfase exagerada à alimentação e à defecação, fator que se soma à pressão já mencionada: "Seja um bom menino. Seja bonzinho para sua mãe. Coma toda a sua comida... Faça cocô direitinho. Deixe a mamãe ver", e assim por diante.

Todas as investidas de resistência, inclusive os acessos de birra, foram esmagadas. Todas as pessoas portadoras de uma estrutura de caráter masoquista tiveram acessos de birra quando criança, tendo posteriormente que deixá-los de lado.

Os sentimentos de ser ludibriado formam um grupo de experiências comuns, aos quais só é possível reagir com despeito que, por sua vez, acaba na autodestruição. Não há possibilidade de saída, do ponto de vista da criança.

O paciente, quando criança, lutava consigo mesmo, com um profundo sentimento de humilhação toda vez que deixava-se soltar livremente, na forma de vômitos, de desafios, de fazer xixi e cocô nas calças.

O masoquista tem medo de meter-se em situações delicadas (ficar sobre um pé só) ou de intrometer-se (espichar o pescoço; vale o mesmo para os genitais) por medo de ser rejeitado. A ansiedade de castração, nestes tipos de estrutura, é muito acen-

tuada. O medo mais significativo é o de ser afastado dos relacionamentos familiares, provocadores de amor, embora sob certas condições. Na seção seguinte examinaremos melhor o significado deste aspecto.

Estrutura de caráter rígida

Descrição

O conceito de rigidez deriva da tendência, destas pessoas, a se manterem eretas, de orgulho. A cabeça, portanto, é portada bem erguida, a coluna reta. Estes traços seriam em si positivos não fosse o fato de ser o orgulho um sentimento defensivo, e a rigidez algo não flexível. O indivíduo de caráter rígido tem medo de ceder, pois iguala o ato de submeter-se com perder-se completamente. A rigidez torna-se uma defesa contra uma tendência masoquista subjacente.

O indivíduo de caráter rígido está sempre alerta contra situações onde possam aproveitar-se dele, onde possa ser usado ou enganado. Suas estratégias defensivas assumem a forma de uma contenção de todos os impulsos de sair em busca exterior, de abrir-se. A contenção significa ainda "segurar-se nas costas", daí a rigidez. A capacidade de se conter deriva de uma forte posição do ego ao lado de um elevado teor de controle comportamental. Essa retenção é também defendida por uma posição genital igualmente forte, que consegue então encarar a personalidade em ambas as extremidades do corpo, permitindo-lhe um bom contato com a realidade. Infelizmente, a ênfase na realidade é empregada como meio de defesa contra os impulsos que buscam o prazer — ceder — e este é justamente o conflito básico de sua personalidade.

Condição bioenergética

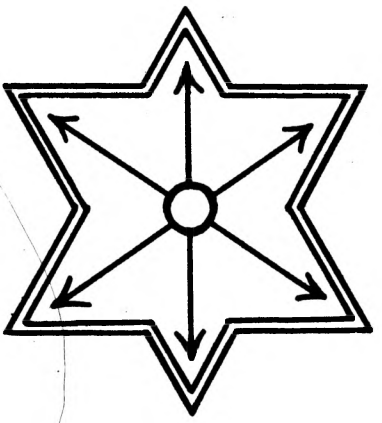
Há uma carga razoavelmente poderosa, nesta estrutura de caráter, em todos os pontos periféricos de contato com o meio ambiente. Isto favorece a capacidade de testar a realidade antes de agir.

A contenção é periférica; sendo assim, os sentimentos podem fluir, mas sua manifestação é limitada.

As principais áreas de tensão são os músculos longos do corpo. As espasticidades dos extensores e dos flexores combinam-se para produzir a rigidez.

Evidentemente, há vários graus de rigidez; quando a contenção é moderada, a personalidade é ativa e vibrante.

O diagrama abaixo ilustra esta condição bioenergética:



Características físicas

O corpo do indivíduo de caráter rígido é proporcional e mostra harmonia entre as partes. A pessoa se sente integrada e conectada. Apesar disso, pode-se verificar a presença de alguns aspectos dos distúrbios e distorções descritos acima para os outros tipos.

Uma característica importante é a vivacidade do corpo: olhos brilhantes, boa cor de pele, leveza de gestos e movimentos.

Se a rigidez for grave, haverá uma redução correspondente no número de elementos positivos notados acima; a coordenação e a graça dos movimentos serão diminuídas, os olhos perderão um pouco de seu brilho e a pele adotará uma tonalidade pálida ou acinzentada.

Correlatos psicológicos

Os indivíduos com esta estrutura de caráter são geralmente mundanos, ambiciosos, competitivos e agressivos. A passividade é experienciada como vulnerabilidade.

A pessoa assim pode ser teimosa, mas dificilmente será despeitada. Esta teimosia vem, em certa medida, de seu orgulho: tem medo de, cedendo, parecer imbecil, de modo que se contém. Por outro lado, tem medo de que a submissão acarrete uma perda de sua liberdade.

O termo "caráter rígido" foi adotado, na bioenergética, para descrever o fator comum a várias personalidades diversamente denominadas. Sendo assim, inclui os tipos fálicos, narcisistas (masculinos) — nos quais o elemento central é a potência eretiva — e o tipo vitoriano da mulher histérica, como o descreveu Reich em seu *Character Analysis*, a qual usa o sexo como defesa contra a sexualidade. O caráter compulsivo já bem conhecido também faz parte desta ampla categoria.

A rigidez deste caráter é extremamente forte e é igualmente encontrada nas estruturas esquizóides nas quais, dado o estado enrijecido de seu sistema energético, assemelha-se ao gelo, com sua mesma natureza quebradiça. O indivíduo de caráter rígido em geral, enfrenta de modo bem-sucedido seu meio ambiente.

Fatores históricos e etiológicos

A história que dá as bases deste tipo de estrutura é interessante no sentido de não ter fornecido à pessoa as situações severamente traumáticas que deram margem a posições defensivas mais complexas.

O trauma relevante deste caso é a experiência de uma frustração na busca da gratificação erótica, principalmente a nível genital. Essa frustração acontece através da proibição da masturbação infantil e também em relação ao pai do sexo oposto.

A rejeição das suas buscas de prazer erótico e sexual é considerada pela criança como uma traição de sua ânsia de amar. O prazer erótico, a sexualidade e o amor são termos sinônimos em sua mentalidade infantil.

Devido ao forte desenvolvimento egóico da pessoa, o caráter rígido não abandona sua consciência. Conforme ilustrado pelo diagrama, o coração não está isolado da periferia. A pessoa rígida age com o coração, mas debaixo de restrições e sob o controle do ego. O estado desejável seria render o controle e deixar o coração assumir a direção da vida.

Dado que a manifestação descontraída do amor como desejo de intimidade física e de prazer erótico defrontou-se com uma rejeição pronunciada nos pais, o caráter rígido move-se de modo indireto e dentro dos limites de sua guarda para obter este fim. Não usa da manipulação central ao caráter psicopático; suas manobras objetivam a proximidade.

A importância de seu orgulho reside no fato de a pessoa estar vinculada ao sentimento de amor. A rejeição do seu amor sexual é um ataque ao seu orgulho e, da mesma forma, a rejeição de seu amor insulta seu orgulho.

Tenho apenas mais um comentário final. Não discuti o tratamento destes problemas já que os terapeutas não tratam de tipos de caráter e sim de pessoas. A terapia centraliza-se na pessoa e em seus relacionamentos imediatos: com o corpo, com o chão onde pisa, com os indivíduos com quem está envolvido, com o terapeuta. Estes elementos compõem a primeira linha de interesses da abordagem terapêutica. Ao fundo, no entanto, situa-se o conhecimento do caráter daquela pessoa em particular, sem o qual não seria possível compreender a pessoa e sua problemática. Um terapeuta treinado e habilidoso pode movimentar-se facilmente da retaguarda para a vanguarda, sem perder de vista nem uma nem outra.

Hierarquia dos tipos de caráter e uma declaração de direitos

A estrutura de caráter define o modo pelo qual a pessoa conduz suas necessidades de amar, sua procura de intimidade e proximidade e sua busca de prazer. Segundo esta perspectiva, os diversos tipos de caráter formam um espectro ou hierarquia; num extremo coloca-se a posição esquizóide, que é a fuga da intimidade e do contato por serem muito ameaçadores e, no outro, a saúde emocional, onde prevalece a ausência de contenções dos impulsos de sair abertamente em busca de amor, do contato, da intimidade. Os vários tipos de caráter encaixam-se nesta hierarquia, segundo o grau de intimidade e contato que se permitem ter. Usarei uma ordem paralela à empregada para a apresentação dos tipos de caráter.

O indivíduo de *caráter esquizóide* evita a proximidade íntima.

O indivíduo de *caráter oral* pode entrar em intimidades somente com base em sua necessidade de ter calor humano e apoio, ou seja, em bases infantis.

O indivíduo de *caráter psicopático* só consegue relacionar-se com os que precisam dele. Enquanto for alguém necessário e detentor de uma posição de controle sobre os relacionamentos, pode permitir um grau limitado de intimidade.

O indivíduo de *caráter masoquista*, surpreendentemente, é capaz de estabelecer um relacionamento íntimo, com base em sua atitude submissa. É óbvio que essa relação só pode ser vista como superficial, mas é mais íntima que qualquer outra relação estabelecida pelos três tipos anteriores. A ansiedade do indivíduo de caráter masoquista, afirmando qualquer sentimento negativo ou proclamando sua liberdade, provocará a perda de qualquer relacionamento.

O indivíduo de *caráter rígido* estabelece relacionamentos razoavelmente íntimos, pois mantém-se alerta, apesar da aparente aproximação e compromisso com outras pessoas.

Toda estrutura de caráter apresenta um conflito inerente porque há, em sua personalidade, ao mesmo tempo, a necessidade de intimidade, de aproximação, de auto-expressão e o medo de que estas necessidades sejam mutuamente exclusivas. A estrutura de caráter é o melhor arranjo que a pessoa teve condições de propor-se no início de sua situação existencial. Infelizmente, a pessoa fica acorrentada a essa situação, apesar de o meio ter-se modificado, quando já na fase adulta. Vejamos tais conflitos mais de perto e também, a partir desta análise, como foi que cada estrutura de caráter tornou-se uma defesa contra a posição imediatamente abaixo na hierarquia dos tipos de caráter.

Esquizóide: Se eu expressar minha necessidade de estar próximo de alguém, minha existência entra em perigo. Invertendo os termos da relação, teríamos: "Só posso existir se não tiver necessidade da intimidade". Portanto, a pessoa esquizóide deve permanecer em estado de isolamento.

Oral: O conflito poderia ser expresso do seguinte modo: "Se eu sou independente, devo desistir de toda necessidade de apoio e calor humano". Contudo, esta colocação força a pessoa a permanecer na posição de dependência, sofrendo uma modificação para: "Posso exprimir minhas necessidades na medida em que não sou independente". Se esta pessoa abandonar sua necessidade de amor e aproximação, cairá na esquizoidia, que é ainda mais antitética à vida.

Psicopata: Nesta estrutura de caráter, o conflito reside entre os pólos da independência ou autonomia, de um lado, e intimidade, de outro. Poderia ser expresso da seguinte maneira: "Posso aproximar-me se eu deixar você me controlar ou usar-me". Isto não é permitido na medida em que envolve a entrega total dos sentimentos próprios; por outro lado, o psicopata não pode deixar de lado sua necessidade de estar perto, da maneira como o esquizóide o faz, nem tampouco arriscar-se a ser independente, à maneira do oral. A criança, presa dentro deste círculo vicioso, é forçada a inverter os papéis e, nos relacionamentos posteriores, torna-se a parte controladora e sedutora (como o fora um de seus genitores) quando em contato frontal com outra pessoa, que se vê reduzida a uma posição oral. Mantendo então o controle sobre o outro, pode permitir-se uma certa intimidade. Poderíamos dizer do seguinte modo: "Você pode ficar a meu lado enquanto olhar-me de baixo para cima". O elemento psicopático vê de forma inversa: "Você pode ficar perto de mim", em lugar de: "Eu preciso estar perto de você".

Masoquista: O conflito neste caso é entre amor, proximidade e liberdade. Em poucas palavras: "Se eu for livre, você não me amará". Frente ao conflito, diz o masoquista: "Serei seu menininho bem comportado e você, em troca, me amará".

Rígido: O indivíduo de caráter rígido é relativamente livre, pois está constantemente guardando sua liberdade dos ataques; sua guarda consiste em não deixar que os sentimentos prevaleçam sobre a razão. Seu conflito poderia ser descrito nos seguintes termos: "Posso ser livre se não perder minha cabeça e se não entregar-me totalmente ao amor". Para tal pessoa, entregar-se é o mesmo que submeter-se; a submissão, por sua vez, reduziria o nível de seu masoquismo. Portanto, seus desejos e amor estão sempre resguardados.

Podemos simplificar ainda mais esta colocação dos tipos de estrutura de caráter, destacando seus conflitos do seguinte modo:

Esquizóide: existência × necessidades
Oral: necessidades × independência
Psicopático: independência × intimidade
Masoquista: proximidade × liberdade
Rígido: liberdade × ceder ao amor.

Uma resolução de qualquer um destes conflitos significa que desapareceu o antagonismo entre os dois conjuntos de valores. A pessoa esquizóide descobre que existir e ter necessidades não são mutuamente exclusivos, pois pode-se ter as duas premissas. A pessoa de caráter oral descobre que é possível sentir necessidades e mesmo assim ser independente (apoiar-se sobre seus dois pés), e assim por diante.

O crescimento e o desenvolvimento pessoais são processos nos quais a criança vai cada vez mais tomando consciência de seus direitos humanos. São estes: *o direito de existir*, ou seja, de estar no mundo como organismo individual. Este direito é normalmente vivenciado durante os primeiros meses de vida. Se este direito não for bem estabelecido nessa época, cria-se, pelo seu fracasso, uma predisposição para a estrutura esquizóide. No entanto, toda vez que este direito for seriamente ameaçado a ponto de a pessoa não ter mais certeza de seu direito, surgirá a tendência esquizóide.

Direito de ter segurança nas próprias necessidades, derivado do apoio e da fonte nutritiva da mãe durante os primeiros anos de vida. Uma insegurança básica a este nível determina uma estrutura oral.

Direito de ser autônomo e independente, ou seja, de não estar subjugado às necessidades dos outros. Este é um direito perdido ou que não consegue ser estabelecido quando o pai do sexo oposto é sedutor. O render-se a esta sedução coloca a criança dentro do limite de poder deste genitor. A criança rebate a ameaça sendo sedutora, por sua vez, para ter poder sobre aquele. Em geral, a situação tem por resultado a estrutura psicopática de caráter.

Direito de ser independente, que a criança estabelece por meio de sua auto-afirmação e oposição ao pai ou mãe. Se estas ten-

tativas forem abortadas, a pessoa desenvolverá uma personalidade masoquista. A auto-afirmação começa normalmente aos 18 meses de idade, em que a criança aprende a dizer *não*, continuando seu desenvolvimento pelo ano seguinte. Este período coincide com a educação de hábitos de higiene e o problema criado por um treino forçado associa-se ao problema da auto-afirmação e da oposição.

Direito de ter desejos e de fazer esforços no sentido de satisfazê-los direta e abertamente. Este direito tem um tremendo componente egóico, sendo o último dos direitos naturais a ser adquirido. Relaciono-o, quanto à emergência e desenvolvimento, mais ou menos ao período entre 3 e 6 anos de idade e está fortemente vinculado aos primeiros sentimentos sexuais da criança.

Quando estes direitos básicos e essenciais não são convenientemente estabelecidos, ocorre uma fixação na idade e na situação causadora do bloqueio ao desenvolvimento bem-sucedido.

Dado que todos têm um certo nível de fixação em cada um destes estágios ou períodos, cada um dos conflitos precisará de uma certa elaboração. Neste momento, desconheço se há alguma ordem para a realização deste processo terapêutico. Parece que o melhor procedimento seria acompanhar o paciente na medida em que for enfrentando cada um dos dilemas de sua vida. Quando isto é feito de modo correto, o paciente termina sua terapia com consciência de ter o direito de ser e estar no mundo, com necessidades e independência, e livre, mas igualmente amoroso, "amorável" e comprometido.

VI. Realidade: Uma Direção Secundária

Realidade e ilusão

No final da seção sobre os tipos de caráter, mencionei que estes devem ser mantidos como pano de fundo para o terapeuta, quando em contato com o paciente. Em primeiro plano, coloca-se a situação específica de vida do paciente. Esta inclui as queixas feitas no presente, o modo segundo o qual a pessoa se vê no mundo (como encara o relacionamento entre sua personalidade e suas dificuldades), em que grau relaciona-se com seu corpo (nível de percepção de suas tensões musculares que possam contribuir para seu problema particular), quais são suas expectativas da terapia e, a todo momento, como está se relacionando com o terapeuta enquanto outro ser humano. O foco inicial centraliza-se sobre as metas da pessoa dentro da realidade. Devo acrescentar que nunca se perde de vista este aspecto, no decurso da terapia, apesar de estar sendo ampliado continuamente, conforme forem sendo pesquisados mais e mais aspectos de sua vida pessoal.

Conquanto o foco inicial deva incidir sobre a realidade, considero-a uma direção secundária, secundária num sentido temporal, ou seja: a direção da pessoa dentro da realidade desenvolve-se aos poucos, conforme for chegando mais perto da maturidade, ao passo que a orientação para o prazer está presente desde o início da vida. Quanto melhor orientado dentro da realidade estiver o indivíduo, mais eficientemente suas ações satisfarão suas necessidades de prazer. É inconcebível, na minha opinião, que alguém consiga atingir o prazer, a satisfação e a realização que deseja tão ansiosamente, quando fora da sua própria realidade.

Mas o que é a realidade? Como é que podemos dizer de alguém que é realista ou não a respeito da própria vida? Para a primeira pergunta não creio que tenha uma resposta satisfatória. Há algumas verdades que penso serem fundadas na realidade, tais

como a importância de uma boa respiração, o valor de se estar liberto de tensões musculares crônicas, a necessidade de estar-se identificado com seu próprio corpo, o potencial criativo do prazer e assim por diante. A propósito de algumas coisas portei-me de modo irreal. Achava que poderia lucrar sem muito esforço e perdi. dinheiro no mercado de valores. E há também certos assuntos assuntos a respeito dos quais estou confuso. Até que ponto é realista eu ver tantos pacientes assim? E carregar uma carga de responsabilidades tão pesada? Não creio que alguém conheça todas as respostas para a primeira questão, de modo que voltemo-nos para a segunda.

Felizmente, a pessoa que vem à terapia admite estar em apuros, que há algo em sua vida que não saiu do jeito que deveria e que tem dúvidas acerca da realidade de suas expectativas. Dados estes conhecidos problemas e o fato de que é mais fácil ser objetivo a respeito de outra pessoa, o terapeuta pode, em geral, discernir os aspectos do pensamento e da conduta daquela pessoa que parecem irreais; pode dizer que são baseados mais em ilusões do que em realidade.

Por exemplo, fui consultado por uma jovem que estava deprimida devido à dissolução de seu casamento. Havia descoberto que seu marido tinha outra mulher e esta descoberta quebrara em mil pedaços a imagem que fazia de si mesma como a "pequena e perfeita esposa". Os dois adjetivos que ela empregou estavam adequados. Era uma mulher vivaz, pequena, que acreditava dedicar-se ao marido e ser-lhe indispensável ao sucesso profissional. É fácil imaginar seu choque quando viu que ele se interessava por outra mulher. Quem poderia oferecer mais ao seu marido do que a própria esposa?

Fica evidente, a partir dessa história, que minha paciente via a vida de modo irreal. A idéia de que se possa ser a "esposa ideal" é certamente uma ilusão, sendo a própria natureza humana algo ainda longe da perfeição. Acreditar que um homem possa agradecer sua esposa por torná-lo bem-sucedido não se fundamenta também na realidade, uma vez que o efeito de uma tal atitude é negar o homem e castrá-lo. O colapso das ilusões sempre resulta em depressão[1]; esta oferece à pessoa a oportunidade de pôr a nu suas ilusões e de restabelecer seu pensamento e raciocínio com bases mais sólidas.

O que primeiro chamou minha atenção para o papel das ilusões foi meu estudo sobre a personalidade esquizóide[2]. A con-

1) Lowen, *Depression and the Body, op. cit.*, que será lançado pela Summus, com o título *O Corpo em Depressão.*

2) Vide Lowen, *The Betrayal of the Body, op. cit.*, edição em português, *O Corpo Traído*, Summus Editorial, 1979. (N. da T.)

dição desesperada do esquizóide força-o a criar ilusões que sustentem seu espírito ativo na luta pela sobrevivência. Numa situação em que a pessoa se sente incapaz de mudar ou escapar de uma realidade ameaçadora, o recurso das ilusões impede que esta se deixe levar por um desespero total. Todo indivíduo esquizóide tem suas ilusões secretas por ele cuidadas com todo o carinho e que pensa concretizar. Quando sente que é rejeitado em sua natureza humana, desenvolve a ilusão de ser superior aos seres humanos comuns por meio de virtudes especiais; é o mais nobre dos homens ou então a mais pura das mulheres. Estas ilusões geralmente se opõem às experiências da vida real daquelas pessoas. Por exemplo, a jovem cujo comportamento sexual é desregrado e promíscuo, acredita ser pura e virtuosa. A idéia subjacente a esta ilusão é a de que um dia seria descoberta por um príncipe que enxergaria através de sua imagem externa, vendo dentro dela um coração de ouro.

O perigo da ilusão, porém, é perpetuar o desespero. Cito, para explicar por que, este trecho de *O Corpo Traído.*

> À medida que uma ilusão ganha força, ela passa a exigir concretização, forçando desta maneira o indivíduo a entrar em conflito com a realidade, o que produz a sua conduta desesperada. A busca da realização de uma ilusão requer o sacrifício de sentimentos bons no presente, e a pessoa que vive na ilusão é, por princípio, incapaz de fazer exigências de prazer. Em seu desespero ela está disposta a ignorar o prazer e deixar a vida em estado de latência, na esperança de que sua ilusão a ser realizada a livrará do desespero[3].

Uma de minhas pacientes expressou claramente esta idéia quando disse:

> "As pessoas estabelecem para si próprias metas irreais e depois se conservam em constante estado de desespero na tentativa de concretizá-las."[4]

O tema de objetivos irreais novamente veio à tona quando eu pesquisava a depressão. Um dado essencial era o de que toda pessoa deprimida tem ilusões que se colocam como um aspecto de irrealidade em todas as ações e condutas. A partir deste dado ficou evidente que a reação depressiva segue invariavelmente

3) *O Corpo Traído*, pág. 119 da edição brasileira.
4) Idem, pág. 114 da edição brasileira.

a perda de alguma ilusão. Em meu livro *Depression and the Body* há um parágrafo significativo que gostaria de citar:

> A pessoa que sofreu uma perda ou trauma em sua infância, suficiente para abalar seu sentimento de segurança e de auto-aceitação, projeta para sua imagem futura o requisito existencial de que esta inverta as experiências do passado. Por exemplo, o indivíduo que passou pela sensação de rejeição, quando criança, configura o futuro como pleno de promessas de aceitação e aprovação. Se tiver enfrentado em sua meninice o desespero e a impotência, tentará naturalmente compensar em sua mente este insulto ao ego através da elaboração de uma imagem de futuro em que se torne poderoso e no controle das situações. As fantasias e devaneios que a mente tece buscam inverter o sentido de uma realidade desfavorável e rejeitadora, criando imagens e sonhos. Este indivíduo perde o contato com a origem infantil de suas experiências e sacrifica todo o seu presente à satisfação daquelas. Estas imagens são objetivos irreais e sua concretização é um fim inatingível.(5)

A significância deste parágrafo reside no fato de ampliar o papel da ilusão para todos os tipos de caráter. Toda estrutura de caráter é o resultado de experiências da meninice que, até certo ponto, abalaram os sentimentos pessoais de "segurança e de auto-aceitação". Em qualquer estrutura de caráter, portanto, encontraremos imagens, ilusões ou ego ideais que compensam os danos causados ao *self* (si mesmo). Quanto maior tiver sido o trauma, maior será o investimento de energia na imagem ou ilusão; em todos os casos, porém, este é um investimento considerável. Toda parcela de energia que for desviada para a ilusão ou para os objetivos inalcançáveis, a pessoa não ficará disponível para viver o presente, o cotidiano. Encontra-se, assim, em desvantagem esta pessoa, com uma capacidade deficiente de enfrentar a sua própria realidade.

A ilusão ou ego ideal de cada pessoa lhe é tão peculiar quanto sua personalidade. A título de aprofundar nossos conhecimentos a respeito de cada estrutura de caráter, podemos tentar uma descrição ampla dos tipos de ilusões ou ego ideais mais típicos de cada um.

Caráter esquizóide: Mencionei o fato de que o indivíduo esquizóide sente-se rejeitado como ser humano. A resposta dada a

---

5) Lowen, *Depression and the Body, op. cit.*, que será lançado pela Summus Editorial, com o título *O Corpo em Depressão.*

tal rejeição é sentir-se superior. Na realidade, ele é um príncipe disfarçado que não pertence mesmo aos pais que tem. Alguns indivíduos chegam inclusive a imaginar que foram adotados. Um de meus pacientes, por exemplo, disse-me: "De repente, percebi que havia idealizado uma imagem de mim como sendo um príncipe exilado. Relaciono esta imagem ao sonho e que, um dia, meu pai, o rei, viesse e dissesse que eu era seu único herdeiro ... Percebo ainda que sustento a ilusão de vir a ser descoberto um dia. No mais, tenho que manter minhas 'pretensões'. Um princípio não pode rebaixar-se fazendo serviços comuns. Tenho que demonstrar minha natureza especial".

O ponto mais extremo que uma pessoa pode atingir para ser especial, face à rejeição de sua natureza humana, é tornando-se esquizofrênica (*estado descompensado* do caráter esquizóide). É comum encontrarmos esquizofrênicos que crêem ser Jesus Cristo, Napoleão, a deusa Ísis, e assim por diante. No estado esquizofrênico, a ilusão assume o caráter de delírio. A pessoa não tem mais condições de discernir realidade e fantasia.

Caráter oral: O trauma sofrido pela pessoa com este tipo de estrutura foi a perda do direito de ter necessidades e de, conseqüentemente, satisfazer o estado desequilibrado de seu organismo. A ilusão que se desenvolve compensatoriamente é a imagem de a pessoa estar cheia de vigor e repleta de energia e sentimentos, que esbanja sem constrangimento. Quando o humor do indivíduo de caráter oral oscila para o pólo da elação, algo que é típico de sua estrutura, a ilusão é viabilizada. A pessoa torna-se excitável, volúvel, espalhando turbilhões de pensamentos e idéias dentro de um mar de sentimentos. Este é seu ego ideal: constituir-se no centro das atenções como alguém que se dedica por inteiro ao que faz. Esta elação, todavia, não é muito mais sólida do que a imagem da pessoa e não tem condições de ser defendida, dada a falta de energia que seria preciso para tanto. Desestruturam-se ambos e o caráter oral entra num estado depressivo, igualmente típico.

Tratei de um paciente durante certo tempo, há muitos anos, e sua história é relevante. Certo dia, propôs-me dispor completamente de tudo que eu tinha porque estava preparado para fazer a mesma coisa. "Tenho vontade de compartilhar tudo que tenho", disse, "por que você não faz o mesmo?" Perguntei-lhe quanto tinha. Respondeu-me: "Dois dólares". Dado que eu possuía muito mais do que ele, a coisa não me parecia que fosse real. Não obstante, ele estava convencido da generosidade que permeava sua oferta.

Caráter psicopático: O indivíduo tem uma ilusão a respeito do poder, acreditando tê-lo em segredo e que é todo-poderoso. Com-

pensa, deste modo, a experiência de ter sido desamparado e sem força, inerte nas mãos de um genitor sedutor e manipulador. No intuito, porém, de concretizar a ilusão em sua mente, tem também de mostrar-se como pessoa detentora de riquezas ou poder. Quando o psicopata tem poderes, como acontece não poucas vezes, a situação torna-se perigosa, na medida em que não tem condições de ser poderoso. Sendo assim, o poder de que dispõe não será empregado de modo construtivo, mas no melhor interesse de sua imagem egóica.

Um paciente comentou comigo que, durante anos, tivera de si a imagem de alguém que carregava uma mala contendo oito mil dólares e a imagem fazia com que se sentisse poderoso e importante. Quando veio tratar-se comigo já havia amealhado vários milhões de dólares e começara a cogitar da falta de importância e de poder que caracterizava tanto dinheiro. A palavra "perceber" (realizar) denota um certo sentido de enfrentar a realidade. A ilusão do poder — daquilo que o poder faz por alguém — é muito comum em nossa cultura. No livro *Pleasure* discuto a antítese poder-prazer.

Caráter masoquista: Todo indivíduo de caráter masoquista sente-se inferior. Trata-se de uma pessoa humilhada e envergonhada durante sua infância mas que, no fundo, sente-se superior em relação aos demais. Esta imagem é consubstanciada por sentimentos suprimidos de desprezo pelo terapeuta, pelo patrão e por todos os que, na realidade, estão numa posição superior.

Um dos motivos pelos quais é tão difícil tratar deste problema é o fato de que o paciente com esta estrutura de caráter não tem condições de permitir que a terapia seja bem-sucedida. Se a terapia tiver êxito, prova-se que o terapeuta é mais competente do que o paciente. Que círculo vicioso! Esta ilusão explica em parte por que motivo o masoquista investe tanto em seus fracassos. Estes são negligentemente explicados com base na falta de esforço suficiente para sair-se bem em alguma situação, o que quer dizer que, se quisesse, teria bons resultados. De modo paradoxal, o fracasso apóia esta ilusão de superioridade.

Caráter rígido: Esta estrutura decorre da rejeição apresentada por um dos pais ao amor demonstrado pela criança. Esta sente-se traída e com o coração partido. Sua autodefesa constitui-se no processo de encouraçamento ou de elaboração de uma defesa contra a manifestação inequívoca do amor, por medo de ser novamente traída. Seu amor está resguardado. Apesar, porém, de ser esta a realidade de seu modo de vida no mundo, a pessoa de caráter rígido não se enxerga deste modo. Sua ilusão, ou auto-imagem, é a de que *ela* é quem ama sem ser amada.

A análise do indivíduo de caráter rígido suscita um pensamento interessante. Ele *é* uma pessoa amorosa; seu coração está pronto para o amor; a expressão deste sentimento é que está bloqueada, contida. Se alguém retém a expressão de amor, seu valor está reduzido; o indivíduo rígido, portanto, é alguém amoroso a nível dos sentimentos, mas não das condutas. O ponto interessante é que sua ilusão não é falsa de modo algum; há nela um traço de realidade que nos leva a indagar: "Será que todas as ilusões são assim?" Embora não tenha pensado muito a fundo no problema, minha resposta imediata é positiva. Deve existir algum vestígio de realidade ou de verdade em toda ilusão, que nos permita compreender por que alguém se aferra tão tenazmente a ela. Seguem-se alguns exemplos:

Há uma certa verdade no fato de a imagem do indivíduo esquizóide configurá-lo como um ser especial. Alguns deles tornam-se verdadeiramente especiais e notórios, durante suas vidas. A genialidade não está tão distante da insanidade, como bem o sabemos. Seria possível dizermos que o *serem rejeitados* pela própria mãe tivesse relação com o fato de serem especiais aos olhos dela? Creio haver uma certa validade nesta posição.

O indivíduo de caráter oral *é* generoso. Infelizmente, pouco tem a dar. Pode-se, portanto, considerar que sua ilusão fundamenta-se nos sentimentos e não nos comportamentos. No universo adulto apenas as condutas se revestem de valor de realidade.

O indivíduo de caráter psicopático *teve* algo desejado pelo genitor, caso contrário não teria sido objeto de sedução e de manipulação. Enquanto criança, deve ter percebido este jogo e dele derivou seu primeiro desgosto de poder. Verdade que era realmente alguém desamparado e o poder era então algo que só existia em sua mente. Aprendeu, contudo, algo sobre a vida que usou mais tarde: "Toda vez que alguém precisar de você para alguma coisa, você tem poder sobre essa pessoa".

É difícil encontrar as bases da ilusão de superioridade do masoquista, apesar de haver ao menos uma. O único pensamento que me vem à cabeça, e que proponho com algumas reservas, é o seguinte: o masoquista é superior em sua capacidade de suportar uma situação dolorosa. "Ninguém agüenta uma coisa dessas, só masoquista mesmo", é o que se diz normalmente. Ele suporta uma dada situação e mantém uma relação social que outras pessoas já teriam há muito abandonado. Há alguma virtude nesta atitude? Pode haver, em algumas circunstâncias. Quando uma pessoa está numa situação de absoluta dependência em relação a você, o fato de você submeter-se a esta situação poderá ser algo nobre. Suspeita-se que tenha sido esta a experiência do masoquista em relação ao vínculo com a mãe, o que acabou fazendo-o sentir-se um pouco valioso.

O perigo de uma ilusão ou imagem de ego é o fato de cegar a pessoa em termos de realidade. O indivíduo de caráter masoquista não pode dizer quando é nobre submeter-se a uma situação dolorosa e quando isto tem o caráter de uma autoflagelação. Da mesmo forma, a pessoa rígida não pode discernir sua conduta amorosa de uma não amorosa. O que nos cega não são só ilusões; somos obcecados pelas imagens egóicas que elas contêm. Estando obcecados, não conseguimos pôr os pés no chão e não temos condições de descobrir nosso verdadeiro íntimo.

Obsessões (hang-ups)

Diz-se que alguém está "obcecado" quando se vê preso num conflito emocional que o imobiliza e impede toda ação eficiente no sentido de transformar a situação. Estes são conflitos compostos por dois sentimentos opostos que se bloqueiam mutuamente quanto à manifestação. A moça que está extremamente apaixonada por um rapaz é um exemplo adequado. De um lado, sente-se atraída por ele e sente que precisa dele; por outro lado, teme sua rejeição e sente que vai se magoar se aproximar-se dele. Incapaz de ir avante por causa do medo e de recuar por causa do desejo, está completamente perdida, obcecada. A pessoa pode ficar na mesma situação com seu emprego, quando não está envolvida com ele mas teme deixá-lo devido à segurança que o mesmo lhe proporciona. Fica-se perdido em qualquer situação na qual sentimentos contraditórios impedem um movimento eficiente para seu solucionamento.

Estas obsessões podem ser conscientes ou inconscientes. Se a pessoa tem consciência do conflito mas não consegue resolvê-lo, *sente-se* presa interiormente. Não obstante, o indivíduo pode estar entalado em conflitos que surgiram na infância e que não mais se recorda. Neste caso, a pessoa não tem consciência de estar "obcecada".

Toda obsessão, tanto consciente quanto inconsciente, limita a liberdade da pessoa em seu movimento pelos diversos setores da vida, não apenas na área de conflito. A moça que está apaixonada por um rapaz verificará que seu trabalho ou estudo e suas relações familiares também sofrerão. Isto também acontece, embora em menor proporção, com as obsessões inconscientes que, à maneira de todos os conflitos emocionais ainda não solucionados, assumem uma estrutura corporal na forma de tensões musculares crônicas. São estas que efetivamente mantêm o corpo em suspenso, configurando certas formas que passarei a descrever brevemente.

Em geral, não se leva em consideração que toda ilusão deixa a pessoa obcecada. Fica enredada nas malhas de um conflito não

resolvido entre as demandas da realidade, de um lado, e as tentativas de realizar essa ilusão, de outro. A pessoa não está disposta a deixar sua ilusão de lado, visto que isto significaria um golpe para o ego. Ao mesmo tempo, a pessoa não pode eximir-se totalmente de encarar as exigências da realidade. E, na medida em que está fora de sintonia com a realidade, esta assume um aspecto muitas vezes ameaçador e atemorizante. Esta é a imagem que ainda continua sendo vista pelos olhos de uma criança desesperada.

Este problema apresenta ainda uma outra complicação pelo fato de as ilusões terem uma vida secreta, ou, em outras palavras, de as ilusões e os devaneios fazerem parte da vida secreta da maioria das pessoas. Dizer que raramente esta vida secreta é revelada ao psiquiatra de modo espontâneo poderá surpreender o leitor. Pelo menos, esta tem sido minha experiência e não creio que seja única. Não creio também que o fato de ocultar estas informações seja deliberado; é que a maioria dos pacientes simplesmente não vê sua relevância. Concentram-se no problema imediato que os levou a buscar auxílio e não pensam que suas imagens, ilusões e fantasias tenham alguma importância. Assumimos, então, a existência de uma negação inconsciente, operando no sentido de manter a informação oculta. Cedo ou tarde, todavia, essa informação oculta deve aparecer.

Tratei de um rapaz que sofria de uma depressão há muito em andamento. Sua terapia consistia num intensivo trabalho de corpo, respiração, movimentação e manifestação de sentimentos, aos quais reagia de modo favorável. Expressava, ao mesmo tempo, muitas informações a respeito de sua infância, que aparentemente explicavam sua condição. A depressão, no entanto, perdurava apesar de a cada sessão haver uma leve melhora em suas atitudes. Isso continuou por vários anos. O paciente acreditava firmemente que a bioenergética o ajudaria e eu estava preparado para ficar a seu lado.

Um dos fatos significativos de sua meninice foi a morte de sua mãe quando ele tinha nove anos. Ela morreu de câncer e, antes disso, havia ficado vários anos presa à cama. Quando de seu falecimento, disse o paciente, pouco havia se emocionado, embora se lembrasse de que a mãe havia sido muito dedicada a ele. Negava qualquer sofrimento, o que era difícil de entender. Podia-se ver que esta negação era a causa de sua posterior depressão, mas a barreira que isto representava era impenetrável.

O rompimento das comportas deu-se num seminário clínico quando apresentei o rapaz para os colegas presentes. Durante a apresentação do caso, analisamos seu problema usando a linguagem do corpo e revimos sua história. Admitiu que ainda sentia-se deprimido. De súbito, uma das minhas associadas fez uma observação surpreendente: "Você acreditava poder fazer com que sua

mãe voltasse do reino dos mortos". Meu paciente olhou-a, com uma expressão acovardada em seu rosto, como se dissesse: "Como é que você sabe?" e depois respondeu: "Sim".

Não sei como é que ela percebeu isso. Foi uma intuição maravilhosa e pôs a nu uma ilusão que há mais de vinte anos vinha mantendo meu paciente em suspenso. Não creio que ele fosse revelar essa ilusão voluntariamente. Pode ser que tivesse tentado ocultá-la de si mesmo, talvez por medo da vergonha. O fato de tal problema ter vindo à tona, no entanto, constituiu-se num ponto de significativa transformação no curso de seu tratamento.

Toda terapia precisa de *insights* intuitivos por parte do terapeuta, bem como de sua compreensão a respeito do momento existencial do paciente. Se não conseguimos descobrir qual é a ilusão de um paciente, embora alguns a exponham sem problemas, podemos pelo menos determinar que a pessoa está presa numa obsessão, verificando uma certa parcela de seu funcionamento. Isso temos condições de fazer pelo fato de a obsessão manifestar-se na expressão física da pessoa. Quando vemos a obsessão, podemos inferir a ilusão, sabendo ou não qual é sua natureza exata.

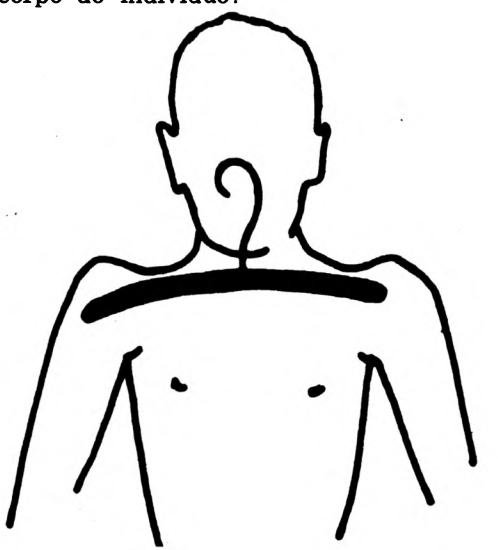
Há dois modos de se determinar, a partir da expressão corporal, se a pessoa está ou não subordinada a uma ilusão: primeiro, verificando até que ponto está em contato com o chão (*grounded*). Este contato com os próprios pés, com o chão, é o oposto ao estar em suspenso, preso por uma ilusão. Estar com os dois pés no chão é uma linguagem corporal que revela o fato de a pessoa estar em contato com a realidade, agindo sem a pressão da ilusão tanto consciente quanto inconsciente. Em sentido literal, todos temos os pés no chãos mas, em nível energético, isto nem sempre acontece. Se a energia da pessoa não flui vigorosamente até os pés, o contato sensitivo ou energético com o chão fica seriamente limitado. Um contato superficial, como nos circuitos elétricos, nem sempre é suficiente para assegurar o fluxo da corrente.

A fim de observarmos devidamente a perspectiva energética, consideremos o que se passa quando a pessoa está embriagada, por exemplo. Há muitos tipos de a pessoa estar "alta" e o elemento característico comum a todos eles é a sensação de ter os pés fora do chão. Quando o indivíduo está embriagado, por exemplo, sente dificuldade de perceber a terra embaixo dos pés e o contato com o chão é francamente instável. Poderia ser responsabilizada sua falta de coordenação, determinada pela ingestão de álcool. Apesar desse fato, ocorre a mesma sensação quando alguém sente-se "alto" por causa de notícias muito excitantes. A pessoa parece que está flutuando e, quando apaixonada, dança sozinha, leve, seus pés tocam o solo apenas o indispensável. Uma "alta" por causa da ingestão de drogas confere uma sensação de

flutuar que, às vezes, também é experienciada por pessoas esquizóides. Quando a pessoa está em seu meio ambiente sem um contato aparente com o que a cerca, dizemos que está "desligada".

A explicação bioenergética deste fato é a movimentação ascendente da energia, afastando-se dos pés e das pernas. Quanto mais pronunciado o afastamento, mais alto parece que a pessoa subiu, dado que, em termos energéticos ou sensíveis, a pessoa está mais e mais distanciada do chão. Quando ficamos "altos" por causa de uma notícia excitante — por exemplo, a consecução de um objetivo importante — a subida da energia dos pés para a cabeça faz parte de uma onda ascendente de excitação e de energia para a extremidade cefálica. A onda é acompanhada por um fluxo correspondente de sangue que colore o rosto de rosado e de vivacidade, animando a pessoa toda. A "alta" por droga, por outro lado, suscita inicialmente o mesmo fluxo ascendente que, depois, desaparece; a energia sai tanto da cabeça quanto da parte inferior do corpo. O rosto perde a cor, os olhos ficam parados ou vidrados e há uma diminuição na vivacidade. Não obstante, persiste a sensação de a pessoa estar "alta" devido à movimentação ascendente da energia, do chão para cima. Na outra extremidade do corpo, a descida de energia da cabeça para a parte inferior do corpo produz um estado dissociado a nível mental, e a mente parece flutuar livre de seus limites corporais.

A segunda maneira pela qual podemos visualizar fisicamente a obsessão está na postura da metade superior do corpo. Há várias maneiras comuns de se ficar obcecado por uma ilusão; a que vi em maior número de casos é a que chamo de "cabide". Praticamente só os homens apresentam este tipo: os ombros erguidos e ligeiramente achatados, o pescoço e a cabeça inclinados à frente. Os braços pendem soltos desde a articulação escapular e o peito também está erguido. Tem-se a impressão de que existe um cabide invisível no corpo do indivíduo:



Uma análise da expressão deste corpo denuncia a dinâmica do conteúdo que o mantém em suspenso. Os ombros erguidos são uma expressão de medo; isto se prova pedindo-se a alguém que fique como se estivesse com medo. Observe como os ombros levantam-se automaticamente ao mesmo tempo em que o peito enche-se de ar. Quando a expressão é de amor, normalmente os ombros abaixam-se. Ombros que estão habitualmente erguidos revelam uma pessoa trancada dentro de uma atitude de medo que não consegue se livrar, uma vez que não tem consciência do fato de estar atemorizada. Em geral, está fora do alcance da memória a situação provocadora do medo, e até mesmo a remoção foi suprimida. Estas posturas habituais não se desenvolvem a partir de uma única experiência, representando uma contínua exposição a situações ameaçadoras. Poderia, por exemplo, ser a experiência de um menino que sentisse medo do pai por muito tempo.

A compensação para esta atitude de medo é o ato de colocar a cabeça à frente, como que para enfrentar ameaças ou, pelo menos, ver se há alguma ameaça. Dado que pôr a cabeça à frente do corpo é perigoso do ponto de vista físico num confronto com outro homem, este detalhe da postura é, para todos os efeitos, uma negação de medo, pois diz: "Não tenho nada a temer". Esta postura afeta necessariamente a região inferior do corpo, pois quando a pessoa sente medo, pisa muito de leve; o medo tira a pessoa do chão.

Estar com medo e negar este sentimento é uma situação que provoca uma obsessão. A pessoa não consegue mexer-se por causa do medo e nem fugir porque negou-o. Está imobilizada emocionalmente, ou seja, presa e em suspenso.

A supressão do medo resulta na supressão da raiva que acompanha o indivíduo. Uma vez que não há o que temer, também não há com o que se zangar. Os sentimentos suprimidos, porém, têm um modo todo seu de indiretamente virem à tona. Há algum tempo fui procurado por um rapaz que era líder do movimento ativista estudantil. Queixava-se de estar insatisfeito consigo mesmo, não ficava à vontade na presença de moças. Várias vezes havia perdido sua ereção quando no meio de uma relação sexual, o que muito o embaraçara. Disse também ter muitas dificuldades quanto a decidir sobre uma carreira.

O exame do corpo deste jovem revelou que seus ombros e peito estavam erguidos e como que desencaixados, o abdômen contraído, a pelve inclinada à frente e fortemente contraída, a cabeça descaída para diante sobre um pescoço encurtado. A postura fazia com que a metade superior de seu corpo parecesse estar inclinada para a frente. Seus olhos eram alertas e o queixo tenso, duro e desafiante.

Suas pernas, quando as examinei, estavam tensas e rígidas, ao lado de alguma dificuldade em dobrar os joelhos. Os pés revelaram-se frios ao meu toque e, aparentemente, destituídos de carga ou sensibilidade. Quando tentou realizar a postura do arco, sua pelve retraiu-se, quebrando a curvatura normal. Senti que a carga ou os sentimentos que desciam para a metade inferior do corpo eram tremendamente reduzidos, o que já explicava seus problemas de ordem sexual. O rapaz admitia sentir falta de sensibilidade nas pernas. Devo acrescentar ainda que sua respiração era bastante superficial sem praticamente qualquer envolvimento abdominal nos movimentos respiratórios.

Dados seus problemas pessoais, pode parecer surpreendente ao leitor que este rapaz tenha depois desistido de se tratar. Conforme fomos discutindo sua problemática, tornou-se evidente para mim que ele estava demasiadamente envolvido pela obsessão do movimento estudantil para *descer* o suficiente para encarar a realidade de sua situação pessoal. Jamais fiquei sabendo quais as ilusões que mantinha a respeito de como suas dificuldades pessoais poderiam ser resolvidas com esse envolvimento estudantil. Era inequívoco, contudo, ter ele transferido para o âmbito social uma luta por sua liberdade e dignidade pessoal; nesse nível, teria condições de sustentar a imagem de macho agressivo na compensação de seu fracasso como pessoa.

Nas mulheres, um problema comum que as mantém em suspenso é o que se configura como a "corcunda da viúva", massa de tecido que vai se acumulando exatamente abaixo da sétima vértebra cervical, na junção do pescoço, ombros e tronco. Esta protuberância deriva seu nome do fato de ser raramente encontrada nas mulheres jovens e de ser mais comum nas de mais idade. Dada sua aparência, denomino este formato no corpo de "gancho de carne", porque parece-me que um gancho de açouque produziria essa figura.

A localização da corcunda é o ponto onde o sentimento de raiva sai pelos braços e sobe pela cabeça. Nos animais, cães e gatos, por exemplo, a raiva se expõe pelo eriçamento de pêlos ao longo da coluna e pelo arqueamento das costas. Darwin já assinalara isto em seu livro intitulado *The Expression of the Emotions in Man and Animals*[6].

Em minha leitura deste corpo aprendo que esta corcunda é decorrente da contenção e do acúmulo de raiva bloqueada. O fato de acontecer com freqüência nas mulheres mais velhas, indica a gradual elaboração de uma grande quantidade de raiva engolida, resultante das frustrações de uma vida inteira. Muitas mulheres mais velhas têm a tendência de ficar mais baixas e mais pesadas à medida que vão passando os anos.

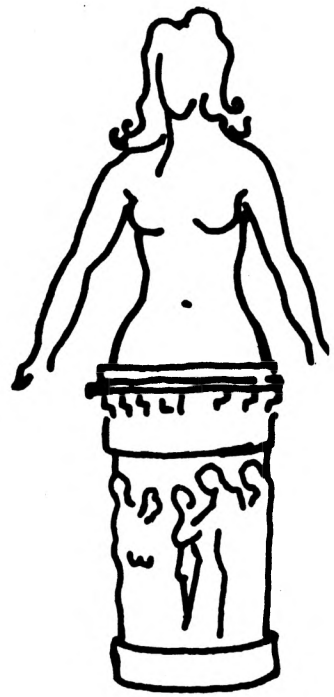
Devo esclarecer que o elemento bloqueado é a manifestação física da raiva por meio de socos e não sua expressão verbal. É notório como são mordazes certas viúvas.

A análise que faço do problema representado por uma pessoa corcunda é a seguinte: está aí envolvido um conflito entre uma atitude de submissão — ou seja, ser uma boa menina para agradar o papai e toda a família — e outra de raiva por causa da frustração sexual que essa atitude acarreta. O problema tem suas raízes na situação edípica, em que a menina vê-se presa por sentimentos conflitantes relativos aos genitores: de um lado, amor e sentimentos sexuais, por outro lado, raiva e frustração. Esta situação dá margem a uma "obsessão", posto que a menina não tem condições de exprimir sua raiva dado o medo de receber a desaprovação e a perda do amor parental, nem tampouco de aproximar-se do pai, sentindo a sexualidade do contato, pois isso implica em rejeição e desgraça. Não estou me referindo a um contato sexual com o pai, mas sim do agradável contato erótico que faz parte de uma manifestação natural de afeto. Trata-se, neste caso, de o pai aceitar a sexualidade de sua filha. A submissão à exigência de que a filha seja uma boa menina que, evidentemente, implica a aceitação de uma moralidade ambígua com respeito à sexualidade, imobiliza na mulher a busca de prazer sexual, forçando-a a adotar o papel passivo. Podemos imaginar as ilusões que uma moça desenvolve no sentido de compensar sua perda de agressividade sexual.

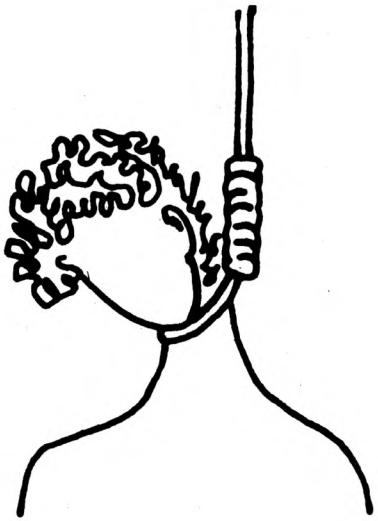
Há outro caminho para a mulher ficar confusa dentro de uma

6) Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (Londres, Watts & Co., 1934). Darwin diz o seguinte: "Vi o pêlo dos babuínos Anubis, quando zangados, eriçar-se ao longo das costas, do pescoço ao lombo". Com os carnívoros, observa Darwin, que esta ação "parece ser praticamente universal, sendo muitas vezes acompanhada de movimentos ameaçadores, da apresentação das presas e da emissão de grunhidos selvagens", págs. 40 e 41, respectivamente.

situação de moralidade sexual ambígua: quando é colocada num pedestal. Descrevi este caso em *Depression and the Body*. O ato de ser colocada num pedestal eleva a mulher acima do nível do chão exatamente como qualquer outro tipo de "obsessão". No caso que tratei, o corpo da paciente, da pelve para baixo *parecia* um pedestal. Era rígido, imóvel, e dava a sensação de só servir como base para a metade superior do corpo.



Há ainda duas outras "obsessões" que merecem ser mencionadas. Uma está associada à estrutura esquizóide de caráter e chama-se "enforcamento" porque a postura do corpo faz lembrar a figura de um homem que acaba de ser enforcado. A cabeça pende ligeiramente para o lado, como se estivesse rompida a conexão com o resto do corpo. Na estrutura esquizóide de caráter, encontramos uma ruptura na conexão entre a cabeça e suas funções egóicas e corporais. Ficar pendurado pelo pescoço levanta a pessoa do chão. O indivíduo de personalidade esquizóide não se apóia no chão e o contato deste indivíduo com a realidade é superficial. O ponto mais importante, porém, é o fato de a principal área de tensão desta estrutura de caráter localizar-se na base do crânio, sendo justamente esta tensão que cinde a unidade da personalidade. Na realidade, as tensões musculares desta região con-



figuram um anel na articulação da cabeça com o pescoço, o qual funciona como um laço para enforcar. Trabalha-se consideravelmente, na bioenergética, exatamente nestas tensões, no sentido de restabelecer a unidade da personalidade.

Finalmente, há uma "obsessão" que eventualmente se verifica nos esquizofrênicos limítrofes e que denomino de "cruz". Se se pede a um destes indivíduos que abra os braços na altura dos ombros, fica-se impressionado com a forte imagem que a postura corporal apresenta, mostrando Cristo crucificado ou logo após ter sido baixado da cruz. Muitos esquizofrênicos identificam-se profundamente com Jesus Cristo e alguns chegam inclusive a desenvolver o delírio de *serem* Cristo. É contundente ver como o corpo concretiza esta identificação.

Estas atitudes corporais que revelam as "obsessões" de uma pessoa não têm a intenção de compor uma relação completa. Já vi várias pessoas cujos corpos e expressões faciais assemelhavam-se extraordinariamente aos quadros de Moisés que se vê comumente. Tenho certeza de que isto indica uma "obsessão" na personalidade mas ainda não me detive o suficiente para aprofundar-me no problema, para poder adiantar alguma afirmativa categórica a respeito. Poderão inclusive surgir outras "obsessões" a nível corporal no futuro.

É de grande ajuda para a pessoa podermos compreendê-la em suas "obsessões" a partir da leitura de seu corpo. Apesar de não podermos descrever uma "obsessão" apenas olhando para o corpo, se sua expressão não for muito clara, podemos sempre ter certeza de que toda pessoa cujos pés não estejam firmemente

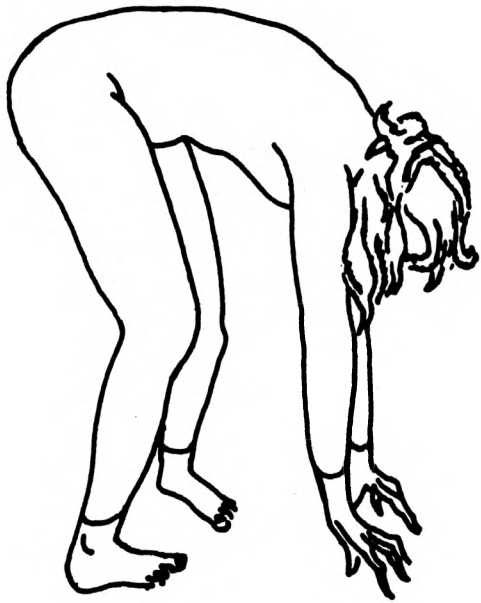
plantados no chão, em termos energéticos, tem uma "obsessão" e problemas emocionais não solucionados. A pessoa que não está em contato com o solo também não está em contato com a realidade, na mesma proporção. É com base nesta informação que oriento toda abordagem com relação a um paciente, dado que começo ajudando-o a entrar mais firmemente em contato com o solo e com todos os aspectos de sua realidade. Cedo ou tarde, em qualquer terapia, os conflitos subjacentes vêm à superfície e a natureza da "obsessão" daquela pessoa, ao lado das ilusões que compõem sua contrapartida psíquica, tornam-se evidentes para paciente e terapeuta.

"Grounding"

Na bioenergética, *grounding* significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão. Estar em contato com o chão é o oposto a ter uma "obsessão", a estar no ar. À semelhança, porém, de uma grande parte da bioenergética, este termo também tem um sentido literal, qual seja, o de estabelecer um contato adequado com o chão, no local onde se pisa.

A maioria das pessoas pensa que tem seus pés no chão e, em certo sentido, tem mesmo. Podemos dizer que as pessoas têm um contato mecânico com o chão, mas não sensitivo nem energético. Mas não se sabe qual é a diferença enquanto não se a tiver experienciado. Há alguns anos atrás, em Esalen, numa de minhas visitas semi-anuais para lecionar bioenergética, fui procurado por uma jovem que dava aulas de *t'ai chi* para residentes e convidados. Disse-me que, apesar de ter experimentado os exercícios de bioenergética, nunca conseguira chegar a sentir vibrações em suas pernas. Havia visto a ocorrência destas vibrações nas pernas dos participantes de meus *workshops* e se perguntava por qual motivo não acontecia o mesmo com ela. Devo acrescentar que, antes de ser professora de *t'ai chi*, havia sido bailarina. Quando prontifiquei-me a trabalhar com ela, aceitou a proposta avidamente. Usei três exercícios. O primeiro foi a posição do arco descrita no Capítulo II; pretendia pôr seu corpo em linha e aprofundar a respiração. Algumas pessoas respondem à tensão deste exercício virando-se levemente, mas ela não. Suas pernas eram muito tensas e rígidas e precisavam de uma tensão ainda mais forte para romper a rigidez para que os movimentos vibratórios pudessem manifestar-se. Fiz com que ela ficasse em pé numa perna só, com o joelho dobrado e balançando de um lado para o outro, empurrando-se com o auxílio de uma cadeira. Todo o peso de seu corpo localizava-se na perna dobrada e a instrução dada era que mantivesse a postura o quanto agüentasse e, depois, quando a dor ficasse intolerável, que caísse sobre um cobertor

dobrado no chão à sua frente. Ela realizou este exercício duas vezes com cada perna, alternadamente. O terceiro exercício compreendia inclinar-se à frente com os joelhos ligeiramente fletidos, tocando o chão com as pontas dos dedos (vide ilustração).



O resultado dos dois primeiros exercícios foi o aprofundamento de sua respiração, que também ficou mais cheia. Enquanto fazia o terceiro exercício, cujo ponto de tensão exclusivo é nos tendões de trás dos joelhos, suas pernas começaram a vibrar. Ela sustentou a posição durante algum tempo, atenta à sensação. Quando se ergueu, disse: "Estive *em cima* de minhas pernas a vida toda. Esta é a primeira vez que estive *dentro* delas". Acredito que tal afirmação se aplique a muitas pessoas.

Em pessoas muito conturbadas, pode ser que seus pés cheguem até à insensibilidade. Lembro-me de outra moça que beirava o estado esquizofrênico. Tinha vindo para a consulta usando apenas um par de tênis, apesar de ser um dia chuvoso, de inverno, em Nova Iorque. Quando tirou os sapatos, vi que seus pés estavam azuis de frio mas, ao perguntar-lhe se estavam frios, disse que não. Não os sentia frios, simplesmente, não os sentia.

Quando demonstro algumas das técnicas da bioenergética para profissionais, depois de explicar-lhes o conceito de *grounding*, faço-os realizar alguns dos exercícios fundamentais, para desenvolverem as vibrações em suas próprias pernas. O fenômeno

vibratório aumenta as sensações e percepções das pernas e pés. Quando isto ocorre, muitas vezes, dizem: "Realmente estou sentindo minhas pernas e pés. Nunca tive essa sensação antes". Esta experiência dá uma noção do que seja o *grounding* e também que é possível sentir-se mais em contato com a própria base de sustentação.

Uns poucos exercícios, todavia, não são suficientes para dar base a uma pessoa. Tem-se de trabalhar regularmente com eles para se atingir e manter a sensação de segurança e de ter raízes, conferida por uma posição bem situada. No sonho retomado no Capítulo III, descrevi como estive atado por um fio fraco de arame, enrolado em meu tornozelo e que eu poderia ter facilmente removido. No sonho, eu só precisava curvar-me e rompê-lo. Mas o que é que isto significava, na realidade? Num trabalho mais recente com minhas pernas, senti como meus tornozelos estavam enrijecidos. É verdade que não são tão extremamente tensos quanto a maioria dos que examino, mas também não são tão descontraídos quanto deveriam. E também notei tensões nos meus pés. Por exemplo, é muito doloroso eu sentar nos calcanhares com os pés à frente. Os tornozelos doem e os arcos dos pés entram em espasmo. Certo dia, durante uma aula de exercícios bioenergéticos, conduzido por minha esposa, minhas pernas começaram a tremer tão violentamente que achei que elas não iriam mais sustentar-me. Evidente que isto não aconteceu, mas a experiência era nova para mim. Podia atribuir à minha idade estes problemas, mais de sessenta e três anos hoje, mas prefiro pensar que ainda tenho potencial de crescimento que poderia desenvolver se me tornasse mais enraizado ainda e com um contato ainda maior com o chão. Desse modo, continuo trabalhando comigo.

Bioenergeticamente falando, *grounding* serve para o sistema energético do organismo da mesma forma que para um circuito elétrico de alta tensão e é constituído de uma válvula de segurança para a descarga de excessos de excitação. Num sistema elétrico, o acúmulo súbito de carga pode queimar uma parte da instalação ou provocar um incêndio. Na personalidade humana, o acúmulo de energia também poderá ser perigoso caso a pessoa não tenha contato com o chão. A pessoa pode fragmentar-se, ficar histérica, sentir ansiedade ou entrar em depressão. O perigo é muito grande nos indivíduos cujo contato com o chão é precário, tais como os esquizofrênicos limítrofes. Meus colegas e eu empregamos rotineiramente, com tais pessoas, uma alternância de exercícios que elevam o teor de carga (respiração) com atividades que descarregam a carga energética (manifestação de sentimentos), além de exercícios que dão à pessoa uma certa base. Quando a pessoa sai da sessão ou de um *workshop* sentindo-se "alta", há uma grande probabilidade de sofrer uma

ruptura. Isto não é sério quando se consegue prever o declínio e enfrentá-lo. No entanto, quando a pessoa sai sentindo-se bem e sólida, as probabilidades de vir a sustentar as sensações são maiores.

No atual estado do nosso conhecimento, não entendemos por completo a conexão energética entre pés e chão. Tenho certeza, contudo, da existência dessa ligação. O que sei, sem sombra de dúvida, é que quanto mais a pessoa sente seu contato com o chão, mais consegue pôr-se em seu lugar, mais carga consegue suportar e mais sentimentos consegue manipular. Isto faz do processo de *grounding* um objetivo primário da bioenergética, na medida em que implica que a maior atenção do trabalho deve dirigir-se para baixo, ou seja, fazer com que a pessoa *adentre* pernas e pés.

Pode-se questionar por que motivo isto é tão difícil. É claro que o movimento descendente sempre assusta mais que o ascendente. Por exemplo, a aterrissagem de um avião assusta mais do que a subida. A descida suscita, num grande número de pessoas, o medo de cair que é de ordinário uma emoção reprimida. No próximo capítulo discutirei a ansiedade associada à idéia de cair, que, segundo o que pude apurar, é uma das mais profundas em termos de personalidade humana. Nesta altura, gostaria de descrever alguns dos problemas enfrentados pela pessoa que permite à energia e aos sentimentos que possui fluírem por seu corpo, em direção à terra.

Em geral, uma das primeiras experiências quando se deixa "ir para baixo" é a tristeza. Se a pessoa puder aceitar e ceder a este sentimento, começará a chorar. Dizemos que "rompemos" em lágrimas. Há em todas as pessoas uma tristeza muito profunda e em suspenso ("obsessão") e muitos prefeririam continuar em suspenso a enfrentar tal sentimento, dado que estão prestes ao desespero, em muitos casos. Pode-se enfrentar o desespero e suportar a tristeza se se contar com a ajuda de um terapeuta compreensivo, mas preciso acrescentar que esta não é uma tarefa fácil. A tristeza e o choro estão contidos na barriga que também é a câmara onde acumula-se a energia para a irrupção da descarga sexual e da satisfação. O caminho para a alegria invariavelmente atravessa o desespero[7].

Sensações sexuais pélvicas profundas também ameaçam muitas pessoas. Estas conseguem suportar a excitação limitada da carga genital que é superficial e facilmente descarregada, dado que não exige uma entrega total às convulsões orgásticas. As sensações doces e ternas da sexualidade pélvica levam a este tipo de rendição, evocando o medo de perder o controle, um dos aspectos da ansiedade de cair. O problema por nós enfrentado na tera-

7) Lowen, *Pleasure, op. cit.*

pia não é a genitalidade; é a sexualidade, o medo de se derreter ou de permitir-se afundar no fogo da paixão que queima a barriga e a pelve.

Por último, há a ansiedade de se ficar em pé sobre seus dois pés, o que denota o estado de a pessoa permanecer *só*. Quando adultos, permanecemos sós; é esta a realidade de nossa existência. Mas eu descobri que a maioria das pessoas reluta em aceitar tal realidade, pois significa para elas ficarem sozinhas. Por trás de uma fachada de independência, apegam-se a relacionamentos e ficam obcecadas por estes. Quando ficam dependentes de uma relação, destroem seu valor e, não obstante, temem deixá-la seguir seu curso e então serem responsáveis por si mesmas. Mas, se o fazem, ficam surpresas por descobrirem que não estão sozinhas, na medida em que a relação melhora a ponto de tornar-se uma fonte de prazer para ambos os lados. A dificuldade reside na transição, pois no intervalo de tempo que decorre entre abandonar a obsessão e sentir os pés firmemente plantados no chão passa-se pela sensação de cair e pela ansiedade assim evocada.

VII. Ansiedade de Cair

Medo de alturas

A ansiedade de cair está geralmente vinculada ao medo de alturas e a maioria das pessoas sente tais emoções quando de pé à beira de um penhasco. Independente do fato de seus pés estarem bem pregados no chão e de não haver perigo real de caírem, as pessoas ficam tontas e sentem a perda de seu equilíbrio. A ansiedade de cair deve ser uma experiência exclusivamente humana, dado que todos os animais de quatro patas, em situações semelhantes, sentem-se bastante seguros pelos pés. Em certas pessoas, esta ansiedade atinge tal intensidade que simplesmente dirigir um carro sobre uma ponte chega a causar a mesma sensação; trata-se então de um caso evidentemente patológico.

Há indivíduos que parecem estranhamente isentos desta ansiedade. Já fiquei observando, preso de estupefação e horror, o pessoal que trabalha em andaimes, movimentando-se com toda facilidade sobre superfícies exíguas, muito acima do tumulto da cidade. Não poderia imaginar-me lá em cima porque minha ansiedade seria excessiva e já é de muitos anos o medo que sinto de alturas. Lembro-me de quando tinha oito anos de idade; fui suspenso para que ficasse nos ombros de meu pai para ver um desfile, e me sentia aterrorizado. Também nesta época ficava com muito medo de andar de tobogã, quando meu pai queria levar-me ao parque. Mais tarde, superei este medo andando num daqueles carrinhos todo dia, numa época em que trabalhava num parquinho de diversões. Ao longo dos anos, meu medo de altitude vem diminuindo gradativamente, fato que atribuo ao trabalho realizado com minhas pernas no sentido de ficarem mais seguras e em contato com o chão. Posso agora trabalhar numa escada bem alta ou olhar para baixo, estando num local elevado, sem sentir muita ansiedade.

Há dois motivos para aqueles que aparentam segurança e não sentem ansiedade de cair. Como os índios americanos, alguns estão, sem dúvida, bem presos ao chão pelos pés; são os soldadores de aço que se empregam em primeiro lugar para as construções de grande altura. Outros negaram este medo inconscientemente. No livro *O Corpo Traído* relato o caso de um rapaz esquizofrênico cujas pernas eram extremamente tensas e rígidas, com mínimas sensações. Sofria de uma séria depressão acompanhada de uma sensação de que "não acontecia nada" para ele de modo significativo, emocionante. Apesar disso tudo, não sentia medo de cair.

> Bill era alpinista; dos melhores, segundo ele próprio afirmou. Fizera muitas escaladas em rochedos íngremes, sem qualquer temor ou hesitação. Não tinha conscientemente qualquer medo de alturas ou de cair. Não tinha medo porque um dos lados da sua personalidade não se importava de cair. Relatou um incidente sobre uma vez que estava escalando sozinho, e perdeu seu pé de apoio. Por alguns momentos ficou dependurado, segurando-se com as mãos a uma estreita saliência. Enquanto buscava um apoio para o pé, sua mente se desligou. Ele perguntou-se: "O que aconteceria se eu caísse?" E não houve qualquer pânico[1].

Bill não sentia medo por ter seccionado todas as comunicações com os sentimentos e este também era o motivo pelo qual nada de emocionalmente interessante lhe acontecia. Ao mesmo tempo, contudo, buscava desesperadamente algo que abrisse as portas daquela vontade impessoal, de ferro, que o envolvia como a uma crisálida. Queria que algo atingisse seu coração, mas a crisálida teria de ser destruída antes. Sentia fortes tentações nesse sentido: tinha impulsos para tocar em fios elétricos de alta tensão e para parar na frente de carros em alta velocidade. Disse que gostaria de saltar de um precipício se pudesse fazê-lo em segurança. Queria cair, tal como Humpty Dumpty, de tal modo que sua concha quebrasse; sentia medo, porém, de que isto viesse a representar seu fim.

Bill era um alpinista com todas as implicações que isto representa. Parecia ter apenas duas chances: pendurar-se ou soltar-se. E soltar-se significava morrer, algo para o qual Bill não estava ainda preparado. Enquanto pendurava-se, ficava em suspenso, obcecado (*hung up*) e nada lhe acontecia.

Há pouco tempo vi uma moça que me disse não ter sentido

1) Alexander Lowen, *O Corpo Traído, op. cit.*, pág. 103.

absolutamente nenhuma ansiedade de cair, quando menina, mas que posteriormente esta sensação havia emergido na forma de um puro terror. Tinha fantasias atemorizantes de cair e esta mudança havia coincidido com uma transformação em sua vida. Desmanchara um casamento ruim e trabalhava bastante para pôr os pés no chão, tanto em termos de sua vida quanto de sua terapia. Não conseguia entender por que tinha passado a sentir medo de cair, tendo perguntado a mim o motivo. Expliquei-lhe que começara a "soltar-se" e que não estava se pendurando e apegando (*hang on*), de modo que o medo reprimido de cair havia emergido numa intensidade assustadora.

O medo de cair é um estágio intermediário entre ficar em suspenso e ter os pés firmes no chão. Neste último estágio, desaparece o medo de cair; no primeiro, o medo de cair encontra-se oculto por uma ilusão. Se aceitarmos uma análise assim, todo paciente que principia seu processo de deixar as ilusões de lado e que começa a voltar para o confronto com a realidade passará pela ansiedade de cair, em intensidades variáveis. O mesmo se aplica à ansiedade de sufocação que só faz seu aparecimento quando é sufocado ou abafado, um impulso para sair em busca de algo. Na medida em que este impulso for manifesto apenas dentro dos confinados limites impostos pela estrutura de caráter, não há a menor ansiedade; é a transgressão desses limites que dá origem à ansiedade.

Na discussão geral da ansiedade, feita no Capítulo IV, observei que o grau geral de ansiedade em alguém é equivalente ao grau de ansiedade de sufocação. Isto quer dizer que, aquele que tem ansiedade de sufocação tem também uma igual quantidade de ansiedade de cair e vice-versa. Este raciocínio fundamenta-se no fato de que o fluxo de excitação para todos os pontos periféricos ou órgãos do corpo é aproximadamente o mesmo.

Em nosso estudo sobre as diversas estruturas de caráter verificamos que cada tipo de caráter relacionava-se a uma certa modalidade da ansiedade de cair, apesar de este termo não ter sido então empregado. A estrutura de caráter esquizóide representava um *manter junto* determinado pelo medo de que a soltura significasse *fragmentação*. Se o termo "fragmentar" for entendido literalmente, implica que, a nível de uma estrutura esquizóide, de caráter, o ato de cair leva à fragmentação ou à extinção do indivíduo. Seria, portanto, de se esperar por uma poderosa ansiedade de cair nesta estrutura de caráter. Isto é o que ocorre quando esta ansiedade vem eventualmente à tona, nos sonhos.

Disse-me um paciente esquizóide: "Costumava sonhar que caía e um sonho foi muito ruim. Sonhei que onde quer que eu ficasse, de pé, o chão cedia. Mudava de lugar, e o outro também cedia. Subia escadas e estas também se desmoronavam. Assim, decidi

procurar por meu pai e pedir-lhe que me segurasse no colo, pois eu sabia que ele não poderia cair. Mas fiquei indeciso depois. Era melhor do que estar sozinho, mas não completamente seguro. Era tremendamente aterrorizante".

Podemos entender com facilidade por que este sonho seria tão assustador. As pessoas passam pelo mesmo terror num terremoto quando o chão começa a perder sua estabilidade. A sensação de que não há um terreno sólido destrói nossa orientação como seres humanos. A pessoa sente-se "perdida no espaço" e, a menos que tenha passado por um treinamento rigoroso para enfrentar tais experiências, estas são terríveis. Os sentidos ruem e a integridade da personalidade fica temporariamente ameaçada.

Nos demais tipos de caráter, o medo de cair também se relaciona ao tipo de suas estruturas. Para o indivíduo de *caráter oral,* o medo de cair vem seguido de outra ansiedade, a de ficar só, de cair para trás. Se suas pernas se soltarem, fica como uma criança pequena que senta de repente porque as pernas não agüentam mais e logo descobre que os pais já saíram dali e não há ninguém que a coloque no colo.

Para o indivíduo de *caráter psicopático,* o medo de cair é o medo do fracasso. Enquanto fica em pé, domina o mundo à sua volta. Abaixo está o fracasso, que o deixa entregue à possibilidade de ser objeto de abuso.

Para o *masoquista,* cair significa que a parte de baixo (nádegas) se descompõe, o que poderia acarretar o fim do mundo, o fim de suas relações. Há também um elemento anal nesta atitude. Se defecar, por exemplo, ficará todo sujo, o que porá fim ao seu papel de menino bonzinho.

Para o indivíduo de *caráter rígido,* cair é perder o orgulho. Poderia cair de cara no chão e assim seu ego seria rudemente abalado. Quando a personalidade da pessoa está fortemente vinculada ao sentimento de independência e de liberdade, esta ansiedade não é pequena.

Portanto, para todo e qualquer paciente cair representa uma rendição ou desistência de sua posição defensiva. Dado, contudo, que esta posição originou-se da necessidade de um mecanismo de sobrevivência e que garantisse os contatos, alguma independência e uma certa liberdade, abandoná-la suscita toda a ansiedade que, originalmente, determinou sua formação. Pode-se pedir a um paciente que se arrisque a fazê-lo, porém, na medida em que sua situação de adulto é diferente da de sua infância. Em termos realísticos, o esquizóide não vai cair em pedaços se se soltar, nem tampouco será objeto de aniquilação se afirmar sua própria pessoa. Se nós, enquanto terapeutas, conseguirmos ajudá-lo a passar pela ansiedade do estágio de transição, ele poderá perceber que o chão é sólido e que ele possui a capacidade de pisá-lo. Um

dos procedimentos que emprego neste sentido é um exercício de cair.

Exercício de cair

Preciso dizer, no início, que este exercício, que considero muito eficaz, é apenas uma das inúmeras possibilidades de movimentação corporal utilizada pela bioenergética.

Coloco um cobertor bem macio dobrado, ou um colchão no chão, pedindo ao paciente que fique em pé à frente dele, para que, ao cair, faça-o sobre a superfície macia. Ninguém se machuca com este exercício e até hoje não aconteceu acidente algum. Enquanto a pessoa fica em pé à minha frente, tento formar uma imagem de sua atitude, do modo como se coloca no espaço, do modo como fica em pé no mundo. A elaboração desta imagem requer habilidade na leitura da linguagem corporal, experiência com tipos diversos de pessoas e uma boa imaginação. Neste momento, em geral, já consigo formar alguma idéia da pessoa, de seus problemas e história. Mas quando não consigo obter uma impressão nítida da atitude da pessoa, valho-me deste exercício para que revele qual o problema que a mantém em suspenso, obcecada.

A seguir, peço para que a pessoa desloque todo seu peso para uma das pernas, dobrando totalmente o joelho. O outro pé só toca de leve o chão, sendo usado para equilíbrio. As instruções são muito simples. A pessoa tem de ficar nessa posição até cair, mas não deve deixar-se cair. Deixar-se abaixar conscientemente não é cair porque a pessoa controla a descida. A queda, para ser eficiente, deve comportar um caráter involuntário. Se a mente estiver voltada para a manutenção da postura, a queda irá representar a liberação do corpo de seu controle consciente. Dado que a maioria das pessoas tem medo de perder o controle de seus corpos, esta é uma prova evocadora de ansiedade.

Em certo sentido este exercício lembra um *koan Zen* no qual o ego ou a vontade enfrenta um desafio, sendo ao mesmo tempo transformado em algo inócuo. Não se pode permanecer naquela postura indefinidamente e, no entanto, a pessoa é obrigada a usar toda a vontade disponível para não deixar-se cair. No final, a determinação da vontade deve perder não por força de uma pressão voluntária mas pelo impacto da força mais poderosa da natureza, ou seja, da gravidade, no caso. Aprende-se que ceder ante forças superiores da natureza não tem caráter destrutivo e que não há necessidade de se empregar constantemente nossa vontade para combatê-las. Qualquer que seja sua origem, todo padrão de contenção representa, no presente, o uso inconsciente da vontade em contraposição às forças naturais da vida.

O objetivo desse exercício é pôr a nu as "obsessões" que mantêm a pessoa em suspenso e que dão origem à ansiedade de cair. O exercício testa o contato que aquela pessoa tem com a realidade. Por exemplo, houve uma moça que, em pé, em frente ao cobertor, olhou-o e disse sentir-se quilômetros acima da terra, olhando para baixo como se estivesse dentro de um avião. Cair de uma altura destas seria mesmo aterrorizante e ela estava com medo de fazê-lo. Finalmente, quando caiu, deu um grito imenso e sentiu um grande alívio e uma sensação de soltura. O chão só estava a alguns centímetros. Fiz com que repetisse o exercício com a outra perna e desta vez não se sentiu mais tão longe do chão.

As pessoas vêem coisas diferentes ao olharem para o cobertor. Há quem perceba um terreno rochoso contra o qual vão se estraçalhar se caírem ali. Outros enxergam uma massa líqüida na qual mergulharão. Tanto o cair quanto a água assumem uma conotação sexual que mais tarde irei investigar. Já outros vêem rostos, ou da mãe ou do pai; para tais indivíduos, cair representa entregar-se ou ceder aos pais.

O exercício torna-se mais eficiente quando a pessoa deixa que seu corpo desmorone no chão enquanto está apoiado numa só perna. É necessário encorajar a pessoa para que deixe o peito cair e respire livremente, para deixar que os sentimentos apareçam. Insisto também para que repita em voz alta: "Vou cair", já que é isto que vai acontecer. De início, quando pronuncia tais palavras, a voz não tem qualquer tonalidade emocional, mas, à medida que a dor vai aumentando e torna-se mais claro que a queda é iminente, a voz fica mais alta e aguda, cheia de medo.

Não é raro a pessoa afirmar espontaneamente: "*Não* vou cair". Poderá ser dito com determinação, às vezes até com os punhos cerrados. Nesse momento, a batalha começa a ser francamente travada. Pergunto à pessoa: "O que é que cair representa para você?" Em geral, a resposta é "fracassar", ou: "*Não* vou fracassar". Uma jovem lutou dramaticamente fazendo quatro vezes este exercício, duas com cada perna. Estas foram suas palavras:

Primeira vez: "Não vou cair".

"Não vou fracassar."

"Sempre fracassei." E, depois deste comentário, caiu e começou a chorar profundamente.

Segunda vez: "Não vou cair".

"Não vou fracassar."

"Sempre fracasso. Sempre irei fracassar." Caiu e chorou novamente.

Terceira vez: "Mas eu não quero fracassar. Não precisava cair. Poderia ter ficado em pé para sempre".

"Não vou cair." Mas, à medida que a dor aumentava, crescia a percepção de que iria cair.

"Não posso ficar de pé para sempre. Mas não posso." E, depois deste comentário, caiu e começou a chorar.

Quarta vez: "Não vou fracassar".

"Toda vez que eu tento, fracasso."

"Não vou tentar."

"Mas eu tenho que tentar." Depois caiu e percebeu que tinha que acabar em fracasso.

Por que tem que acabar assim? Perguntei-lhe o que é que ela estava tentando conseguir, e ela respondeu: "Ser aquilo que os outros esperam que eu seja". Esta tarefa é impossível, tal como ficar em pé para sempre. Se se pensa em levar à frente tal tipo de empreendimento, a pessoa está fadada ao insucesso, pois ninguém pode ser senão aquilo que é. Ninguém daria continuidade a uma tarefa tão sem sentido — e que consome tanta energia vital — a menos que o ego (superego, em termos freudianos) estivesse conduzindo a pessoa nesta direção. A fim de derrubar tal tirania e de libertar-se da irrealidade dos objetivos e da ilusão que seria concretizá-los, a pessoa tem de chegar a uma aguda conscientização de sua impossibilidade. É a isto que o exercício se destina e o que acaba por acontecer.

Todo paciente está envolvido num conflito neurótico para tornar-se diferente do que é, uma vez que está provado que daquele jeito os pais não o aceitam. Quando a pessoa inicia sua terapia, espera que o terapeuta a ajude a atingir um tal objetivo. Não há dúvidas de que a pessoa esteja necessitando de algumas reformulações em sua personalidade, mas a direção desta mudança está voltada para a autoconscientização e auto-aceitação e não para a concretização da imagem citada. A direção é descendente, na mira do chão e da realidade. Enquanto, porém, a pessoa estiver às voltas com este conflito neurótico para satisfazer as exigências dos outros, continua obcecada e mantida em suspenso por este problema da infância. Não há como sair deste conflito senão cedendo.

Este problema do conflito neurótico é claramente demonstrado pelo seguinte caso. Jim veio para a sessão relatando este sonho: "Na noite passada eu sonhei que estava tentando arrastar-me pelo chão com pernas mortas, completamente duras. Tive de usar a metade de cima de meu corpo para me mexer". Depois acrescentou: "No passado, eu tinha sonhos de flutuar". A metade inferior de seu corpo estava muito tensa e rígida. Havia sofrido uma fusão espinal na região lombossacra devido a graves problemas da região inferior das costas. Seu sonho demonstrava de modo inequívoco qual era sua condição energética.

Imediatamente após lembrar-se do sonho, Jim comentou:

"Tive hoje de manhã a fantasia de que minha mãe era uma cobra. Era uma jibóia que se enrolou em redor de minha cintura, e apertava forte. Sua cabeça estava em meu pênis, sugando-o. Minha mãe dizia que, quando eu era bebê, era tão engraçadinho que me beijava em todo o corpo, inclusive no pênis. Enquanto conto isto para você vou ficando estonteado, perdido; estou suando."

A seguir, fez o exercício de cair, que revelou a intensidade de seu conflito. Disse: "Parece que estou desistindo, mas não caio. Vou conseguir manter-me assim para sempre. Não vou cair".

Para si mesmo dizia: "Jim, você vai ficar o resto da vida segurando".

De novo, falava para mim: "Se eu cair, vou entrar num buraco que não tem fundo. Sabe, aquela sensação de cair quando o estômago se endurece e você não consegue respirar. Quando criança eu tinha fantasias de voar como um passarinho. Cheguei mesmo a tentar, mas caí. Meus pais chegaram perto e me deram uma surra por tê-los feito passar medo".

"Eu deveria ser capaz de me sustentar. Essa idéia é muito forte dentro de mim. Fico zangado comigo quando me solto. Desisto muito fácil. Sou um covarde, um fujão, um bebê-chorão. Minha mãe fazia com que eu me sentisse um fracassado quando não conseguia controlar-me. Dizia a toda hora: 'O difícil fazemos imediatamente; já o impossível leva um pouco mais'."

Neste momento, Jim não estava pronto para abandonar o conflito. Seu medo de cair era enorme. Tanto ele quanto eu tivemos de aceitar o momento que então vivia e continuar trabalhando seu problema. Dei-lhe uma toalha que começou a torcer enquanto falava: "É uma cobra. Tenho que segurar firme ou isto (e ele sabia que aqui referia-se a sua mãe) vai me pegar."

Jim era também um psicoterapeuta, de modo que pouca necessidade havia de eu oferecer-lhe interpretações para seus sonhos e fantasias, pois ele sabia que sua mãe era sedutora e que ceder significaria afundar-se no sentimento sexual por ela. Se tivesse feito isto quando criança, ela o teria engolido, não literalmente, mas no sentido de que ela o faria consumir-se em sua paixão, às custas de qualquer sentimento de independência. Sua defesa foi contrair a cintura e abolir seus sentimentos de ordem sexual. Esta era uma defesa psicopática, mas Jim não tinha alternativa. Mesmo naquela época da terapia, não poderia arriscar-se a sair de sua posição. Tem-se de ser tolerante com o paciente enquanto ele for enfrentando estes conflitos muito profundamente estruturados.

Numa sessão posterior, Jim voltou ao seu medo de cair. Quando entrou, disse-me: "Enquanto dirigia, percebi-me batendo o calcanhar repetitivamente. Dei ao gesto algumas palavras e saiu assim: 'Eu vou te matar'."

Novamente começamos pelo exercício de cair e Jim disse: "Quando você sugeriu que eu dissesse 'Vou cair', a sensação que

me deu é que eu ia morrer. Sinto a coisa como se fosse uma luta de vida ou morte. Se eu me soltar, vou ser morto. Se eu os matar, então também serei morto".

"O modo como isto se dá dentro de mim é muito enganoso. Não posso suportar situações intensas por muito tempo, mas posso ficar uma eternidade apenas me segurando. Quando todo mundo já desistiu, continuo ali até ter êxito ou conseguir fazer a coisa." Ao dizer isto, cerrou os pulsos. "É uma viagem longa e fico só pondo um pé à frente do outro, com grande esforço.

"O modo que minha mãe tinha de me aborrecer ao máximo era uma maneira de me triturar até eu virar pó. Faço o mesmo comigo e com todo mundo. Forço, forço e luto depois. No entanto, acredito que sou um fulano que foge. Digo a mim mesmo que se não fosse pelo fato de ser fujão conseguiria fazer melhor as coisas."

Este conflito é, a seguir, transposto para o exercício de cair que Jim está realizando. Ele fala: "Vou cair. Vou fracassar. Mas tenho que ganhar. Tenho que me sair bem". Depois a realidade faz sua presença e ele comenta: "É lógico: me saí mal de novo".

Jim, contudo, não tem condições de aceitar agora esta realidade. Bate com os punhos cerrados e diz: "Vou me matar se não conseguir me agüentar. Mas se conseguir, vou morrer. Tenho medo de ficar com câncer nos pulmões. Mas quanto mais eu tento não fumar, mais eu fumo".

No decurso deste monólogo, Jim caiu e chorou. Esta descarga era muito pequena. Depois ele repetiu o exercício com a outra perna e continuou externalizando seus medos. A manifestação de ansiedade, deste modo, ao lado de sentimentos intensos, é um procedimento altamente terapêutico. Depois de acabado o exercício de cair, Jim lembrou-se de um episódio de sua meninice, bastante revelador.

"Tenho medo de que assim que tudo ficar melhor eu morra. Só sobrevivo às custas de lutas. Se eu parar de lutar, vou morrer. Tive septicemia com febre alta quando criança e fiquei indo e vindo de hospitais por mais ou menos um ano. Entrei em coma algumas vezes. Tinha que passar por drenagens e transfusões. Quase morri. Mas me agarrei à vida, usando toda a minha força de vontade. Sei como viver quando a situação está pesada. Quando vai tudo bem não sei como existir."

À vista desta experiência, não é difícil ver o motivo pelo qual Jim associava cair com morrer. As duas ações pareciam-lhe envolver a rendição de sua vontade. Mas seria tolo pensar que Jim estava em condições de fazer uma escolha consciente de render-se e confiar em seu corpo. Esta escolha baseia-se no uso de uma determinação que nega a vontade destituída de objetivo. O medo de morrer, a morte de seu espírito, que ele se rendesse à mãe e

a morte de seu corpo, caso desistisse de guiá-lo, tinham de ser exaustivamente experienciadas e analisadas. Ao mesmo tempo, a pessoa tem de aprender a confiar em seu corpo e em seus sentimentos sexuais. Jim está conscientemente preparado para aceitar a verdade de seu corpo e suas sensações sexuais, mas o fato de crer nestes elementos vai depender de um conjunto inteiramente novo de experiências corporais que podem ser proporcionadas pela terapia.

O exercício específico também ajuda a fornecer tais experiências. Ficar em pé sobre uma perna só faz uma pressão suficiente sobre os músculos desta perna para cansá-los. Em estado de exaustão, os músculos não podem manter sua tensão ou contração. Os músculos têm de ceder e, gradualmente, surge uma vibração forte. Esta vibração acentua as sensações da perna de modo que o membro não parece mais "uma perna morta, completamente dura". Ao mesmo tempo, a respiração se aprofunda. O corpo poderá ser atravessado por tremores, a pessoa não cai e Jim se surpreende ao verificar que sua perna continua agüentando seu peso. Isto, apesar de o controle consciente de seu corpo estar rebaixado. Finalmente, quando a perna acaba cedendo e a pessoa cai, há um alívio considerável ao saber que não somos feitos de ferro e que o corpo irá cair quando não conseguir mais sustentar seu peso. Por último, com a percepção ineludível de que cair não é o fim, não há a destruição da pessoa e o corpo pode novamente se erguer.

O simbolismo subjacente a este exercício de cair merece ser mencionado. A terra é um símbolo da mãe. Mãe e terra-mãe são as fontes de nossa força. Numa das inúmeras batalhas que Hércules travou, há aquela em que se bateu com Anteus. Na batalha, Hércules vence seu oponente várias vezes mas, ao invés de ganhar a luta no final, está quase perdendo. Estava ficando cansado, enquanto Anteus retornava mais forte depois de cada queda, de cada contato com a terra. Foi quando Hércules percebeu que Anteus era filho da terra-mãe e que, toda vez em que a ela retornava, revigorava-se e ficava mais poderoso. Hércules então segurou Anteus nos braços, deixou-o suspenso no ar e segurou-o até morrer.

Somos todos filhos da terra-mãe e de mães que deveriam constituir-se numa fonte de força para nós. Infelizmente, como no caso de Jim, ao invés disso, a mãe pode ser uma ameaça para a criança e, portanto, alguém a quem opor resistência mais do que alguém com quem anuir. Não se pode, por conseguinte, "deixar-se *cair*" sem a pessoa sentir uma profunda ansiedade. A permanência no estado de "obsessão" cria uma situação perigosamente ameaçadora para a existência do indivíduo devido aos processos energéticos do corpo, enquanto cair poderá evocar o

medo de morrer, apesar de não apresentar nenhum perigo real. A realização do exercício de cair suscita o conflito com a mãe que pode, nessas circunstâncias, ser analisado e enfrentado, permitindo à pessoa ceder ou cair com uma sensação de segurança. Lá está a terra, à nossa disposição.

Recebi recentemente uma carta de um homem que eu recomendara a um colega, o Dr. Fred Sypher, de Toronto, para tratamento de uma severa dor na região inferior das costas que se irradiava para a perna direita. "Um dos aspectos mais interessantes do tratamento com o Dr. Sypher — escreveu — é o contato com o chão. O chão torna-se um amigo, um elemento sólido de apoio que está sempre lá, que evita machucarmo-nos seriamente, mesmo que doa. Você não pode cair se já estiver no chão, podemos enfrentar uma série de coisas que poderiam ser difíceis de ser enfrentadas se acharmos que vamos cair. O contato tornou-me possível soltar uma boa parte do terror que existe dentro de mim."

Em muitos casos, depois do exercício de cair, fazemos um de levantar. Ouvi muitos pacientes expressando o medo de, depois de caírem, não serem mais capazes de se levantar. É óbvio que sabem que, com força de vontade, podem aprumar-se de novo, mas o que eles não têm certeza é de poderem *subir* novamente.

Subir é como crescer. Uma planta, por exemplo, levanta-se do solo, não se apruma simplesmente. No processo de levantar, as forças vêm de baixo; no de aprumar-se, as forças vêm de cima. O exemplo clássico de levantar é o de um foguete que sobe proporcionalmente à força da energia que está sendo descarregada abaixo. Em geral, andar pertence a este tipo de movimento, na medida em que cada passo dado à frente implica em empurrarmos o chão que nos devolve a pressão, impelindo-nos à frente. O princípio físico aqui envolvido é o da ação-reação.

No exercício de levantar, a pessoa está de joelhos num cobertor dobrado no chão. Os pés apóiam-se no chão. A pessoa desloca então um dos pés para a frente e também se inclina para que um pouco do peso seja transferido para esse pé. Peço que a pessoa sinta seu pé no chão e que se balance de trás para a frente sobre este pé, a fim de incrementar as sensações. A seguir, o indivíduo ergue-se ligeiramente e apóia todo o peso na perna que está dobrada à frente. Se empurrar para baixo com força suficiente, descobrirá que está levantando. Quando o exercício é realizado corretamente, a pessoa sente realmente uma força que movimenta o corpo desde o chão e o faz levantar. Este, contudo, não é um exercício fácil de fazer e a maioria das pessoas tem que se aprumar um pouco para ajudar no processo. Com a prática torna-se mais fácil e aprende-se como dirigir a energia para baixo, pela perna, para se poder subir. Em geral, o exercício é feito duas vezes em cada perna para desenvolver a sensação de pressionar o chão e depois subir.

As pessoas gordas e pesadas têm uma dificuldade particular para a realização deste exercício. Já vi essas pessoas tentando e caindo, como bebês. É como se tivessem perdido a capacidade de se levantar, tendo que resignar-se psicologicamente a um nível infantil em que o comer, mais do que o correr e o brincar, é o principal elemento de interesse e de satisfação. Considero que tais indivíduos agem simultaneamente em dois níveis: no nível adulto, em que é a vontade que os capacita a ficarem em pé e se mexerem e no nível infantil, em que são característicos o comer e o sentir-se desamparado (principalmente no que tange à comida).

Cair e levantar constituem um par de funções antitéticas que não existem independentemente. Se não se consegue cair, não se consegue levantar. Isto fica muito claro no fenômeno do sono, quando falamos de cair no sono e de levantar-se no dia seguinte. No lugar das funções naturais de cair e levantar, as pessoas que se valem da sua força de vontade deixar-se-ão ir abaixo e pôr-se-ão novamente em pé, ou então deitar-se-ão e acordarão. Se a vontade não for mobilizada, como ocorre nos primeiros instantes do despertar pela manhã, estas pessoas terão uma enorme dificuldade em conseguir sair da cama. O problema subjacente a esta dificuldade é a ansiedade de cair, a incapacidade de ir cedo para a cama e de deixar-se *cair* no sono com facilidade. Como resultado disto, estas pessoas já acordam cansadas e não têm energia para levantar-se sem problemas.

Depois que o paciente tiver passado pelo exercício de cair, seu corpo estará muito mais solto. Em geral, o que faço é deixá-lo respirando apoiado no banquinho. É comum a respiração assumir um caráter mais involuntário, depois da realização destes exercícios, face à produção de tremores corporais que eventualmente se transformam em soluços e choro. Sempre estimulo a pessoa a deixar-se levar por estes movimentos corporais involuntários na medida em que representam um esforço espontâneo, por parte do organismo, para liberar-se da tensão.

Antes de entrar no problema de como surge a ansiedade de cair, gostaria de apresentar mais um caso: Mark era um homossexual, com quarenta e poucos anos, cujo problema básico era o isolamento e a solidão devidos à incapacidade de expressar abertamente seus sentimentos. Seu corpo tinha um caráter ceráceo, pesado, que encobria uma criança assustada incapaz de mostrar-se. Mark veio para uma das sessões relatando o seguinte sonho e fazendo o seguinte comentário: "Na noite passada eu sonhei que oferecia um jantar e meus convidados eram o Sr. Cabeça e o Sr. Corpo. Provavelmente isto era uma preparação para minha consulta de hoje. Os dois eram pequenos, musculosos, empedernidos, o corpo apresentava um peito duro e projetado à frente, ferozmente independentes. Era como se não conseguissem se jun-

tar. O jantar não era assim tão importante. Eu queria reuni-los, mas não conseguimos ficar juntos nessa noite. A festa simplesmente não começou".

A seguir, Mark preparou-se para o exercício de cair. Quando ficou em pé à frente do cobertor, disse: "Vejo um buraco. Pareço estar sendo tragado pelo buraco. É muito fundo, como um poço. Uma de minhas fantasias é tentar interminavelmente a subida para fora. Pareço ser capaz de fazê-lo mas toda vez que vou ver em que ponto estou verifico que ainda estou tentando sair.

"Tive sonhos de cair durante minha vida inteira. Costumava sonhar que caía de um lance de escada; atualmente sonho que caio de lugares muito mais altos. No verão deste ano, eu estava na Europa, e meu quarto no hotel ficava num andar bem alto; apesar de estar completamente acordado, tinha a fantasia de que seria puxado para fora da cama, lançado contra a sacada e depois jogado no espaço.

"Quando criança eu subia em árvores e me segurava nos galhos, parecia que não tinha medo de altura enquanto houvesse alguma coisa a que me segurar. Quando tinha oito anos, alguém desafiou-me a andar num trilho de 60 cm × 2,4 m, colocado em cima de uma torre a cerca de 30 metros do chão. A distância entre ida e volta chegava a 60 metros. Fui e voltei. Mais tarde, quando estava na faculdade, ainda não ousava aproximar-me da torre.

"Por volta também dos seis, sete ou oito anos costumava sonhar que conseguia voar. A coisa era tão real que parecia mesmo que ia acontecer. Cheguei inclusive a tentar na presença de outras pessoas. Tentava levantar vôo mas acabava aterrissando de cara."

Depois que Mark caiu e estava deitado no cobertor, disse: "Sinto alívio quando caio. Sinto que sou feito de tijolos, todos muito instáveis. Sinto-me em cima de uma estrutura muito insegura e que estou melhor deitado no chão".

Causas da ansiedade de cair

Afirmei há pouco que o ser humano talvez seja o único animal a experimentar a ansiedade de cair. Evidentemente, todos os animais estão sujeitos à ansiedade quando caem de verdade. Já vi meu papagaio ficar ansioso quando perde o equilíbrio em seu galho, durante o sono. Ele acorda no primeiro momento de desequilíbrio, fica desorientado por um instante, depois recupera seu domínio. Já os seres humanos são suscetíveis à ansiedade de cair mesmo quando firmes sobre um terreno sólido. Esta ansiedade pode ser entendida à luz de antigas raízes, em nossa história evolutiva, na época em que nossos antepassados viviam nas árvores, como alguns dos macacos.

Parece ser um fato razoavelmente aceito pela Antropologia que o antepassado humano vivia na floresta antes de aventurar-se pelos campos em busca de alimento. Em seu livro *The Emergence of Man*, John E. Pfeiffer descreve o que significava viver em árvores: "O elemento ainda mais significativo foi o fato de a vida nas árvores ter introduzido um caráter único, ou seja, uma nova insegurança ou incerteza psicológica crônica"[2]. A insegurança estava relacionada ao perigo de cair. E as quedas eram freqüentes. Pfeiffer assinala que os estudos de gibões, primatas habitantes de árvores, mostram que mais ou menos um em quatro adultos sofre de fratura de um osso pelo menos. Havia algumas vantagens em se morar nas árvores, pois havia comida em quantidade, a vida era relativamente segura em relação aos predadores e havia o estímulo ao desenvolvimento das mãos.

O perigo de cair fica extremamente reduzido pela capacidade de segurar num ramo ou galho de árvore. Os macacos bebês se seguram na mãe com braços e pernas e apertam-se a ela, enquanto esta se desloca pelas árvores. Ela também garante um pouco de apoio com um dos braços, quando está desocupado. Para um macaco bebê, por conseguinte, a perda do contato com o corpo da mãe suscita a perspectiva imediata de cair e de machucar-se, quando não de morrer. Os roedores, tais como os esquilos, que também habitam as árvores, erguem seus filhotes dos ninhos, depositando-os em ocos de árvore onde estarão a salvo mesmo na ausência de sua mãe. Os macacos que vivem nas árvores e os símios em geral levam seus filhotes consigo e a única segurança é estar agarrado ao corpo da mãe.

No recém-nascido humano, o instinto de agarrar e segurar já está presente desde o nascimento, e é herança de sua história filogenética. Quando suspensos no ar, alguns bebês conseguem suportar seu peso apenas com a preensão manual. Esta, porém, é apenas uma capacidade vestigial, pois os bebês humanos precisam *ser* carregados para sentirem-se seguros. Quando este apoio é-lhes subitamente retirado, os bebês caem e ficam assustados e ansiosos. Há duas condições que parecem amedrontar o bebê: a incapacidade de respirar dá margem à ansiedade de sufocação e um tom de voz elevado e repentino produz o que se conhece como reação de alarme.

A história filogenética do animal humano, tal como se reflete na necessidade de o bebê ser carregado para sentir segurança, é a causa que predispõe à ansiedade de cair. O motivo eficiente dessa ansiedade é a falta de colo e de contato físico suficiente com a mãe.

---

2) John E. Pfeiffer, *The Emergence of Man* (Nova York, Harper & Son, 1969, pág. 21).

Em 1945, Reich publicou o que tinha observado a respeito da ansiedade de cair num bebê de três semanas. Este exemplo estava incluído em seu estudo da ansiedade de cair em pacientes cancerosos nos quais esta ansiedade é muito forte e profundamente estruturada. Este artigo causou uma profunda impressão em mim, apesar de ter levado vinte e cinco anos até eu ter conseguido enfrentá-lo, no escopo de meu próprio trabalho.

Olhando o bebê, Reich escreveu o seguinte:

> "No final da terceira semana havia uma *ansiedade de cair* aguda. Isso acontecia quando o bebê era retirado do banho e colocado de costas na mesa. Não ficava claro de imediato se o movimento de deitá-lo de costas fora feito muito apressadamente ou se o resfriamento de sua pele havia precipitado a ansiedade de cair. De qualquer modo, a criança *começava a chorar violentamente, jogava os braços para trás como se para agarrar-se em alguma coisa, tentava erguer a cabeça, apresentava uma poderosa ansiedade em seus olhos e não conseguia acalmar-se.* Na tentativa seguinte de colocá-lo de novo na mesa, a ansiedade de cair reaparecia, na mesma intensidade. O bebê só se acalmava quando era levado ao colo."[3]

Depois deste incidente, Reich observou que o ombro direito da criança foi repuxado para trás. "*Durante o ataque de ansiedade, a criança retraiu os ombros, como se para segurar-se em algo.*" Esta atitude pareceu persistir na ausência da ansiedade[4].

Era evidente para Reich que a criança não tinha um medo consciente de cair. O ataque de ansiedade só poderia ser explicado pelo desaparecimento da carga dos pontos periféricos do corpo e, por força disto, a perda do senso de equilíbrio. Era como se a criança tivesse entrado num ligeiro estado de choque que Reich denominou *anorgonia.* No estado de choque, o sangue e a carga energética distanciam-se da periferia do corpo, a pessoa perde sua noção de equilíbrio e sente que vai cair, ou realmente cai. As mesmas reações aconteceriam em qualquer organismo animal que entrasse em choque. Enquanto a pessoa persiste neste estado, é difícil ficar em cima das próprias pernas e contrapor-se à força da gravidade. Reich interessava-se em saber por que a criança estava experimentando um estado que parecia ser de choque.

---

3) Reich, Wilhelm, *The Cancer Biopathy* (Nova York, Orgone Institute Press, 1949), pág. 329.

4) *Ibid.*, pág. 330.

Reich tinha percebido a ocorrência de uma certa falta de contato entre o bebê e a mãe. O bebê estava sendo alimentado segundo suas próprias necessidades e este contato com a mãe era agradável e satisfatório. Mas quando não estava mamando, o bebê ficava deitado num berço ou carrinho, perto da mãe, enquanto esta trabalhava em sua máquina de escrever. Segundo Reich, a necessidade de contato físico demonstrado pela criança não estava sendo satisfeita, pois não ficava no colo suficientemente. Antes do ataque, o bebê havia exibido uma reação particularmente intensa à amamentação, à qual Reich chamou de orgasmo oral, manifesto em tremores e contrações da boca e rosto. Em suas palavras: "Isto aumentou ainda mais a necessidade de contato". Como este contato não veio e o bebê foi colocado na mesa, deu-se um estado de contração em seu organismo.

Reich usou três técnicas para superar, nesta criança, a tendência a ter ansiedade de cair: "*A criança tinha de ser carregada no colo, quando chorasse. Isto a ajudava*". Acho pessoalmente que teria sido melhor segurar a criança mais vezes, do mesmo modo que as mulheres primitivas, usando um "porta-bebês" tipo sacola. "*Os ombros deveriam ser delicadamente trazidos à frente, movimentando-se sua fixação na posição de recuo*", no sentido de prevenir qualquer formação de couraça caracterológica. Reich fez este movimento, como uma brincadeira, durante dois meses. "*Era verdadeiramente preciso 'deixar a criança cair' a fim de acostumá-la às sensações de uma queda. Isto também foi bem-sucedido.*" Esta terceira medida era também realizada de maneira delicada e na brincadeira, e a criança aprendeu a gostar daquele jogo.

Por que é que, em determinadas pessoas, esta ansiedade se mantém ao longo de sua vida? A resposta está no fato de os pais não reconhecerem o problema e de, conseqüentemente, nada fazerem no sentido de alterar a situação. A necessidade do bebê de ser carregado não é objeto de nosso desconhecimento. O impulso de ir em busca de algo exterior persiste, mas associa-se a um medo progressivamente maior de não haver qualquer fundamento para se esperar por uma resposta, à incerteza total de se ter o direito de assumir as próprias necessidades e, por último, à inexistência de um ponto no espaço onde situar-se.

Reich estudou o caso de outro bebê cujo desenvolvimento estava sendo acompanhado no Centro Orgone de Pesquisas com Crianças[5]. Depois de um começo promissor, onde foi indo bem por duas semanas, a criança apresentou sinais de bronquite na terceira semana. Seu peito ficou sensível, a respiração irregular e a criança parecia inquieta, manhosa e insatisfeita. Uma inves-

5) Reich, Wilhelm, *Armoring in a Newborn Infant*, Orgone Energy Bulletin (Nova York, Orgone Institute Press, 1951), vol. 8, n.º 3, págs. 120-38.

tigação demonstrou a presença de alguns distúrbios emocionais entre a mãe e a criança. *A mãe parecia sentir-se culpada pelo fato de não ser uma mãe saudável* e de não satisfazer todas as expectativas que tinha. Admitia ressentir-se da quantidade de tempo e de energia que tinha que dedicar ao bebê, ficando surpresa e supercarregada com as exigências da situação. O bebê reagia à ansiedade e ao desconforto da mãe, tornando-se igualmente ansioso.

O relato deste caso é ilustrado por diversos motivos. Em primeiro lugar, Reich observou que a região do diafragma "parecia responder em primeiro lugar e mais fortemente ao desconforto emocional bioenergético". Segundo este, outros bloqueios também decorriam deste problema inicial, difundindo-se em ambas as direções. A tensão do diafragma está francamente associada à ansiedade de cair, na medida em que reduz o fluxo de excitação que se encaminha para a metade inferior do corpo. Em segundo lugar, está claro que um bom contato envolve mais do que simplesmente segurar ou tocar. É importante a *qualidade* deste segurar ou deste tocar. Para que o bebê beneficie-se do contato, o corpo da mãe deve estar quente, suave e cheio de vida. Qualquer tensão em seu corpo envolve a criança. Em terceiro lugar, Reich descreveu aquilo que penso ser o elemento essencial do relacionamento mãe-criança: "Deixe as mães simplesmente 'curtirem' seus filhos que o contato se desenvolverá espontaneamente".

A ansiedade de cair e os distúrbios respiratórios são dois aspectos de um único processo. Numa sessão anterior, Jim descrevia a ansiedade de cair como aquela em que "o estômago se endurece e a gente não consegue respirar". A ansiedade de cair, conforme Reich, "está vinculada a rápidas contrações do aparato vital, sendo, na realidade, produzida por elas. Da mesma forma que uma queda concreta produz uma contração biológica, a contração, por seu turno, dá margem à sensação de cair"[6]. A perda da energia nas pernas e pés produz uma perda de contato com o chão, e esta sensação é aquela mesma de o chão fugir debaixo de nossos pés.

Apaixonar-se

A ansiedade de cair leva não só ao medo das alturas como também ao medo de qualquer situação que evoque no corpo a sensação de cair. Nossa linguagem identifica duas situações: cair no sono e apaixonar-se (cair de amores). Podemos pergun-

6) Reich, Wilhelm, *Anorgonia in the Carcinomatous Shrinking Biopathy of Sex and Orgone Research*, Nova York Orgone Institute Press, 1955, vol. IV, pág. 32.

tar se estas expressões não seriam apenas literárias. De que modo o momento de transição da vigília para o sono lembra o ato de cair? Se a nível corporal encontrarmos um paralelo entre as duas instâncias, poderemos compreender por que é que tantas pessoas têm dificuldade para dormir e precisam tomar sedativos para amortecer sua ansiedade e facilitar a passagem da consciência para a inconsciência.

Há muito tempo que esta passagem vem sendo considerada como um movimento que se dirige para baixo. Na realidade, se a pessoa pegar no sono enquanto está em pé, acaba caindo no chão, como alguém que desmaia e perde a consciência. Todavia, poucas pessoas dormem em pé; fazemo-lo deitados e, neste caso, não há deslocamento do corpo no espaço. Portanto, a sensação de cair deve advir de um movimento interno, de um acontecimento dentro do corpo conforme o sono for envolvendo a pessoa.

Há uma certa verdade na expressão "cair no sono" e, na realidade, sentimos como que uma "queda" no processo de entrarmos no sono. Este começa por uma sensação de tontura. Repentinamente o corpo fica pesado. Sente-se isto nos olhos, cabeça e membros. É preciso um esforço para uma pessoa sonolenta manter seus olhos abertos ou ficar de cabeça erguida. Se estiver cambaleando de sono, a cabeça estará pendurada. Os membros parecem que não vão mais sustentar o corpo. Cair no sono é como afundar-se no chão. O desejo de deitar e de desistir da luta contra as forças da gravidade é enorme.

Às vezes o sono vem rápido; num determinado momento, a pessoa ainda está acordada e, no seguinte, já está inconsciente. Às vezes o sono vai aumentando devagar e pode-se perceber claramente a perda progressiva da sensibilidade em certas partes do corpo. Observei, quando me deito ao lado de minha esposa com minha mão em seu corpo, que perco primeiro a consciência de seu corpo e depois a de minha própria mão. Porém, se eu ficar prestando demasiada atenção a minhas sensações, torno a acordar. A atenção é uma função da consciência que a torna aguda. Em geral, isso acontece comigo num intervalo de tempo muito curto e antes de dar-me conta do que está se passando, estou dormindo profundamente. É lógico que não se pode saber com rigor pois a função de cognição é abolida pelo sono.

Quando adormecemos, há uma retração da energia, da excitação, da superfície do corpo e da mente para o interior do organismo. Dá-me o mesmo movimento energético no processo de cair e, portanto, ambas as situações são energeticamente equivalentes. É claro que, a nível prático, as situações são diferentes, pois cair no chão implica a possibilidade de machucar-se, ao passo que cair de sono na cama é um ato seguro. Não obstante, a ansiedade vinculada ao cair pode associar-se ao processo de

adormecer por força da igualdade do mecanismo dinâmico. A questão é a capacidade da pessoa em ceder seu controle egóico que está envolvido na retração da energia tanto da superfície do corpo quanto da superfície da mente. Nos casos em que o controle do ego está identificado com a sobrevivência, como naqueles indivíduos que agem primariamente pelo exercício de sua vontade, a rendição de um tal controle é objeto de um conflito inconsciente.

A ansiedade neurótica deriva de um conflito interno entre um movimento de energia no corpo e um controle ou bloqueio inconsciente acionado para limitar ou deter esse movimento. Estes bloqueios são as tensões musculares crônicas presentes principalmente na musculatura voluntária ou estriada, submetida a controle de ego consciente, normalmente. O controle consciente do ego desaparece quando a tensão muscular torna-se crônica. Isto não significa que tenha acontecido a rendição completa do controle mas, sim, que o controle tornou-se inconsciente. O controle de ego inconsciente é como um guarda sobre o qual o ego ou a personalidade perdeu o controle. Funciona como uma entidade independente, dentro da personalidade, adquirindo poder de modo proporcionalmente direto ao teor da tensão corporal crônica. Carga, descarga, fluxo e movimento são a vida do corpo e este vigilante tem de reprimi-la e limitá-la no interesse de sua sobrevivência. A pessoa deseja soltar-se e fluir, mas o guarda diz: "Não, é muito perigoso". Quando éramos crianças, sofríamos o mesmo tipo de restrição, ao sermos ameaçados ou punidos por causa de fazermos muito barulho, sermos muito ativos, termos muita vida.

Sabemos que a queda é menos perigosa se nos "soltamos" ou abandonamos qualquer tentativa de exercer o controle do ego. Na realidade, se a pessoa tenta ansiosamente controlar a queda, poderá verificar que acaba quebrando um osso antes inclusive de ter chegado no chão. A fratura é provocada por um súbita contração muscular. As crianças, cujo controle de ego é fraco, e os alcoólatras, nos quais este controle foi abolido, em geral caem sem machucar-se demais. O segredo de cair é deixar-se cair, permitindo às correntes fluírem livremente pelo corpo, sem medo destas sensações. Por este motivo, alguns atletas, como jogadores de futebol, treinam quedas, a fim de evitarem lesões graves que poderiam ocorrer.

Nem todos os neuróticos sofrem de ansiedade de cair. Mencionei anteriormente que, caso se consiga bloquear os sentimentos, a pessoa não sente ansiedade. Isto se aplicava a Bill, o alpinista. É a sensação que amedronta. Se se consegue deter o fluxo de excitação ou impedir-se de percebê-lo, o medo desaparece. Isto facilita entender por que é que nem todos os neuró-

ticos têm dificuldade para adormecer. Cair no sono é um processo ansiógeno ou assustador somente quando se percebe o afastamento de energia da superfície para o centro do corpo. Quando não há sensações associadas à transição da consciência para o estado de sono, a ansiedade não é evocada.

Esta sensação não é, em si, assustadora, podendo ser vivida como um prazer. Mas se for ameaçadora, é porque a saída da energia em direção ao centro do corpo e o conseqüente obscurecimento da consciência equivalem à morte. O mesmo movimento centrípeto de energia acontece na morte, exceto que, nesta situação, não acontece inversão. Se alguém perceber, em algum nível, a conexão existente entre cair no sono e morrer, torna-se impossível ceder o controle do ego ao processo natural.

No livro *O Corpo Traído* relato o caso de uma jovem que sofria desta ansiedade. Relatou um sonho em que disse: "Eu experienciei vividamente a realidade da morte — o que significa ser baixada para dentro do chão e ficar ali até desintegrar".

Depois acrescentou: "Eu compreendi que isso vai acontecer comigo, como acontece com todo mundo. Quando era menina eu não conseguia adormecer por causa da minha ansiedade de que fosse morrer durante o sono e acordar dentro de um caixão. Eu estaria aprisionada, sem saída"[7].

Esta colocação comporta uma contradição estranha. Se alguém morre enquanto está dormindo, não acorda dentro de um caixão. A moça sente medo de morrer mas tem igualmente medo de ficar presa, tolhida, o que significa morrer, dado que vida é movimento. Morrer é estar amarrado, incapaz de fazer movimentos, mas estar amarrado também é morrer. Para esta paciente, o estado de vigília é mais do que consciência: é um estado de alerta exacerbado contra a possibilidade de ficar amarrada. Cair no sono envolve uma rendição deste alerta e coloca, portanto, o perigo de ser preso ou de morrer.

Numa posterior interpretação de seu comentário, relaciono o caixão a seu corpo. Normalmente, quando alguém acorda, a primeira tomada de consciência é a do corpo. A consciência retorna na mesma seqüência em que desapareceu: primeiro, a do corpo, depois a do mundo exterior. Por conseguinte, uma grande parte depende de como a pessoa sente seu corpo. Se este estiver sem vida, vai parecer um caixão que aprisiona a pessoa. Estaria ainda sujeito à decadência e à desintegração, que também ocorrem apenas com corpos mortos. Acordar com um corpo cheio de vida, no qual se sentem as vibrações da energia vital, é algo tão cheio de prazer quanto entregar-se ao cansaço e dar ao corpo o repouso pedido.

---

7) Lowen, *O Corpo Traído*, pág. 184.

Acontece algo muito bonito com o corpo quando nos deixamos levar pelo sono; as preocupações do dia são postas de lado e o corpo se recolhe, fugindo do mundo, para um estado de repouso e quietude. A mudança do estado de vigília para o sono se evidencia mais claramente na respiração. Sempre sabemos quando a pessoa deitada ao nosso lado adormeceu pelo modo diferente em qualidade e ritmo como respira. A respiração é mais profunda e audível, o ritmo mais lento, mais homogêneo. Esta mudança resulta da descontração do diafragma de seu estado de tensão em que durante as atividades diárias não deixa de manter. No sono, entregamo-nos a centros inferiores de energia, no corpo. Ocorre a mesma descontração do diafragma quando nos apaixonamos (caímos de amores) ou temos um orgasmo.

A filosofia antiga dividia o corpo em duas zonas: uma zona era localizada a partir do diafragma, esse músculo com formato de cúpula que lembra o contorno da Terra. A região acima do diafragma estava relacionada à consciência e ao dia, ou seja, à região da luz. A área inferior pertencia ao inconsciente e à noite; era considerada a região da escuridão. A consciência era igualada ao sol. O aparecimento do sol acima da linha do horizonte terrestre e seu contínuo avançar, trazendo a luz do dia, corresponderia a um aumento de excitação no corpo, dos centros abdominais para os torácicos e cefálicos. Esse fluxo ascendente de sentimentos e sensações resultaria no despertar da consciência. No sono, acontece o inverso. O abaixar do sol na linha do firmamento, sua queda no oceano, segundo a perspectiva dos povos antigos para esta descida, corresponderiam ao fluxo descendente da excitação no corpo, para a região abaixo do diafragma.

A barriga é simbolicamente equivalente à terra e ao mar, regiões de escuridão. Mas é destas áreas, como da barriga, que surge a vida. São o ninho das misteriosas forças envolvidas nos processos de vida e morte. São também a morada dos espíritos da escuridão, habitantes das regiões de baixo. Quando estas idéias primitivas vieram associar-se ao Cristianismo, as regiões de baixo foram destinadas ao diabo, o príncipe da escuridão. Este tentava os homens à decadência por meio de atrativos sexuais. O diabo mora embaixo da terra e também embaixo da barriga, que é onde queima o fogo da sexualidade. O entregar-se a tais paixões poderia levar a pessoa ao orgasmo, durante o qual a consciência se obscurece e o ego se dissolve, fenômeno chamado de "morte do ego". A água também está vinculada ao sexo, provavelmente pelo fato de a vida começar no mar. O medo de afogar-se que muitos pacientes demonstram estar associado ao medo de cair, pode relacionar-se ao medo de ceder às sensações sexuais.

Idealizamos tanto o amor que deixamos de dar a devida atenção ao seu relacionamento íntimo e direto com o sexo, principal-

mente com as nuances erótica e sensual do sexo. Defini amor como a antecipação do prazer[8], mas é particularmente o prazer sexual que impele o indivíduo a cair de amores por outra pessoa. Psicologicamente, está envolvida uma entrega do ego ao objeto amado, que passa a ser mais importante para o *self* do que o ego. A rendição do ego, porém, acarreta um movimento descendente das sensações, dentro do corpo, um fluxo descendente de excitação para a intimidade do abdômen e da pelve. Este fluxo descendente provoca tremores deliciosos e sensações de derretimento. Literalmente, derrete-se de amor. Acontecem as mesmas sensações amorosas quando a excitação sexual da pessoa é elevada e não se restringe à área genital; precede toda descarga orgástica completa.

É estranho, mas o ato de cair dá lugar a sensações semelhantes e é este o motivo de as crianças sentirem tanto prazer em balançar. O abandonar-se à queda do movimento de balançar produz no corpo deliciosas correntes de energia. Alguns de nós talvez nos lembremos desses sentimentos adoráveis. Podem ser vividos também nas quedas do carrinho de montanha russa que, tenho certeza, é o motivo pelo qual essa diversão é tão popular. Muitas atividades que envolvem o cair garantem um prazer semelhante, tais como mergulhar, pular do trampolim, e assim por diante.

O mistério deste fenômeno está na soltura do diafragma, que permite uma forte descarga de fluxo energético para a metade inferior do corpo. Isto fica muito claro para nós quando notamos que segurar a respiração durante estas atividades introduz a ansiedade e destrói o prazer. Acontece a mesma coisa no sexo. Se a pessoa tem medo de se entregar à queda e segura a respiração, as sensações de derretimento não acontecem e o clímax só é parcialmente satisfatório.

O termo "cair de amores" (apaixonar-se) pode parecer contraditório, no sentido de o sentimento de estar amando ser uma sensação de estar alto. Como é possível cair num estado de alta? Cair, porém, é o único meio de alcançar um alto estado de excitação biológica. O praticante de saltos ornamentais cai antes de subir: empurra o trampolim para baixo para tomar impulso suficiente para a subida. A subida permite, por sua vez, uma nova queda, que dá lugar a outra subida. Se o orgasmo é a queda última, então a alta vivida depois de um ato sexual altamente satisfatório é o retorno natural da descarga. Andamos nas nuvens, quando estamos amando, mas isto só acontece porque antes permitimo-nos cair.

A fim de compreendermos por que a queda tem um efeito tão poderoso, deveríamos pensar que a vida é movimento. A ausência de movimento é a morte. Mas este movimento não é basicamente

8) Lowen, *Pleasure, op. cit.*

o deslocamento horizontal pelo espaço em que nos envolvemos por tanto tempo. Trata-se mais do ritmo pulsátil de subida e descida da excitação dentro do corpo, manifesto em saltos e pulos, em ficar em pé e deitar, em buscar atingir inclusive alturas maiores, mas sempre precisando retornar ao chão sólido, à terra e à realidade de nossa existência terrestre. Gastamos tanta energia no esforço de subir mais alto e de atingir mais e mais, que muitas vezes achamos difícil abaixarmo-nos ou ceder. Ficamos tolhidos pela obsessão e com medo de cair. Se temos medo de cair, procuramos subir cada vez mais alto, como se pudéssemos nos assegurar deste modo. As crianças que já vêm de bebês com a ansiedade de cair devem, necessariamente, tornar-se adultos cujo objetivo na vida é subir cada vez mais. Se subimos tão alto na imaginação que podemos chegar na Lua, há o perigo do lunatismo (da loucura): desolação, vazio, isolamento. Quando transcendemos a atmosfera terrestre ficamos perdidos no espaço, desagregados. O efeito salutar da gravidade, da contínua atração da terra sobre nosso corpo, fica perdido e podemos facilmente nos desorientar.

Sono e sexo estão intimamente relacionados, dado que o melhor sono sempre vem depois de um bom relacionamento sexual. Do mesmo modo, como todos sabemos, o sexo é o melhor antídoto para a ansiedade. Mas, para que o sexo consiga este efeito, a pessoa deve ser capaz de ceder aos sentimentos e sensações sexuais. Infelizmente, a ansiedade de cair vai vincular-se ao sexo, limitando sua função natural de principal canal de descarga da tensão e da excitação. Podemos ainda realizar o ato sexual, mas não sai de um nível horizontal, falando energeticamente, não havendo nem a queda que descontrai nem a subida que regozija. Somos obrigados a ajudar nossos pacientes a vencerem suas ansiedades de cair para que possam aproveitar plenamente do sexo e do sono, emergindo de ambos renovados e rejuvenescidos depois de se terem entregue.

VIII. Tensão e Sexo

Gravidade: visão geral da tensão

A discussão da tensão e do sexo num mesmo capítulo não nos deve surpreender pelo fato de ser a descarga sexual, como todos sabem, o mecanismo que funciona como descarga de tensão. Portanto, toda discussão de tensão deve incluir uma análise do orgasmo sexual. Minha tarefa inicial, nesta medida, é apresentar uma visão geral da natureza da tensão.

A tensão resulta da imposição de uma força ou pressão sobre um organismo, que se contrapõe à própria força pela mobilização de sua energia. É óbvio que, se o organismo consegue escapar da força, não se verá sujeito à tensão. Há, naturalmente, forças naturais que nos pressionam e às quais não podemos escapar mas, em geral, estamos equipados o bastante para enfrentá-las. Em seguida, contam-se as pressões decorrentes das condições de vida em sociedade, que variam de acordo com a situação cultural da pessoa. Um exemplo disto é dirigir em uma autopista congestionada onde se tem que permanecer num estado de alerta constante para evitar um acidente perigoso. Numa sociedade altamente competitiva como a nossa, estas pressões são por demais numerosas para que as detalhemos. Os relacionamentos interpessoais são geralmente tensos devidos às exigências às quais nos vemos submetidos. Onde quer que haja ameaça de violência, a pessoa está em estado de tensão. Há, finalmente, as tensões das limitações auto-impostas, que agem a nível do corpo do mesmo modo que agentes externos.

Das forças naturais que criam tensão, a mais universal é a gravidade. Podemos temporariamente escapar a ela deitando-nos mas, assim que ficamos em pé ou nos movemos, voltamos a nos submeter a ela. A posição ereta e a movimentação exigem a mobilização da energia para fazer frente à força da gravidade. Ficar

em pé não é um processo mecânico. Embora o alinhamento estrutural de nossos ossos nos facilite a tarefa, nossos músculos têm de efetuar um trabalho considerável para a manutenção da postura. Quando ficamos cansados ou nos falta energia, torna-se difícil, quando não impossível, ficar em pé. Os soldados forçados a ficarem em pé e imóveis durante muito tempo caem quando sua energia se exaure. O colapso acontece também quando a pessoa recebe um choque físico ou psicológico, que resulte num afastamento da energia em direção ao centro do corpo, afastando-se de sua periferia.

Cair é uma defesa natural contra o perigo de uma tensão irremediável. Há uma certa quantidade de tensão que o corpo consegue suportar antes de se desestruturar. Soldados que excederam seu próprio limite, enquanto em pé, acabaram morrendo. Também sabemos de casos de falecimento por causa de exaustão por calor, quando falha a capacidade do corpo de fazer frente à tensão de altas temperaturas. Mesmo nestas circunstâncias, todavia, cair ou deitar reduz em muito o perigo de *stress* pela eliminação da força da gravidade.

Em geral, a tensão pode ser entendida como uma força que empurra a pessoa de cima para baixo, ou que a puxa para baixo. As cargas pesam sobre nós, pressionando-nos para baixo; a gravidade age no mesmo sentido de nos puxar para baixo. A estas pressões respondemos com nossa energia aplicada numa pressão de vetor contrário, exercida sobre o chão. Segundo o princípio físico de que a ação é igual à reação, se pressionamos o chão, este nos devolve a pressão, mantendo-nos em pé. Do mesmo modo que dizemos que uma pessoa "está em pé" quando "enfrenta" uma situação tensionante ou difícil.

Ficar em pé de modo ereto é uma posição tipicamente humana. O homem é o único animal para quem esta é uma postura natural. Não obstante, essa posição requer o dispêndio de uma energia considerável. Apesar do fato de o corpo humano ser anatomicamente adequado para esta postura, não acredito que possamos explicar sua posição espacial sobre ambas as pernas em termos puramente mecânicos. Devemos reconhecer que o organismo humano é um sistema energético mais carregado que qualquer outro sistema animal e que é, no homem, maior o teor de energia ou nível superior de excitação que capacitou-o a alcançar e manter sua postura ereta.

Praticamente dispensamos as provas que documentem ser o organismo humano o sistema de energia mais altamente carregado. O registro das atividades e conseqüências das ações humanas constituem prova suficiente. Neste momento, não temos necessidade de decidir se esta energia está dotada de uma qualidade antigravitacional, como o queria Reich, ou se é utilizada para fazer frente

à gravidade. O ponto importante é que a energia flui ao longo do eixo do corpo, para cima e para baixo, dentro do ser humano. O efeito desta poderosa pulsação é o fato de ambos os pólos do corpo ficarem igualmente excitados e tornarem-se intensos centros de atividades.

Estamos acostumados a pensar que o domínio exercido pelo homem na terra deriva, em última instância, do desenvolvimento superior de seu cérebro. Isto certamente é verdade. Mas igualmente verdadeiro, conforme diversos antropólogos, é o fato de ser importante para a raça humana ter-se tornado a espécie dominante, com o surgimento da caça cooperativa, da sociedade de partilhas e de vínculos fortes entre machos e fêmeas. Numa análise final, a sociabilidade do homem é um reflexo de sua sexualidade[1]. O fato de a sexualidade humana feminina ter-se libertado de seu vínculo de ciclo reprodutivo desempenhou um papel importante na estabilidade da sociedade humana na medida em que passou a garantir uma oportunidade de prazer e satisfação sexual contínuas dentro da situação familiar. Isto permitiu ao macho o necessário comprometimento com a fêmea e seus descendentes, elemento essencial à segurança das crianças.

Minha opinião é que o desenvolvimento de um cérebro grande, o maior interesse sexual e uma atividade mais intensa do animal humano, além de sua postura ereta, são o resultado de uma maior carga energética no organismo. Esta carga maior é também responsável pela postura ereta do homem. Mudanças anatômicas e fisiológicas acompanharam necessariamente o aumento da carga de energia. Não creio que a carga energética tenha precedido as mudanças, pois todas estas atividades humanas especiais exigem um grau de excitação ou um teor de energia que não está disponível aos outros animais.

Muitas qualidades humanas que valem a pena mencionar têm sido diretamente atribuídas à postura ereta da nossa espécie. A qualidade mais importante é a liberação dos membros superiores de sua subserviência às funções de apoio e locomoção, permitindo a evolução dos braços e das mãos. Podemos segurar e manipular objetos, sejam instrumentos ou armas. Temos um grau extremamente elevado de sensibilidade na ponta de nossos dedos, podendo assim tocar algo de modo discriminativo, e temos uma gama de movimentos dos braços e mãos que enriqueceram nossa auto-expressividade através dos gestos. Um segundo resultado desta evolução, contudo, é que o homem enfrenta o mundo de modo mais vulnerável em relação ao seu corpo exposto, ou seja,

1) Weston LaBarre, *The Human Animal* (Chicago, The University of Chicago Press, 1954). Este livro contém uma discussão excelente da importância do corpo humano e da sua sexualidade para os relacionamentos sociais.

seu ventre. Portanto, o peito, o coração, a barriga e os quadris estão mais acessíveis ao toque e menos protegidos de ataques. É concebível que a qualidade de ternura relacione-se a este modo de estar no mundo. Em terceiro lugar, o fato de a cabeça do homem estar situada acima do resto de seu corpo é parcialmente responsável, creio, pela introdução e estabelecimento de uma hierarquia de valores em seu raciocínio.

Freud atribuía a origem do nojo ao fato de a cabeça estar erguida do chão. Na grande maioria dos outros mamíferos, o nariz está no mesmo nível que as saídas excretora e sexual a estes animais estão isentos do sentimento de repulsa ante estas funções, sentimento este típico do homem. Não estou preparado para discutir este ponto que Freud acreditava ter contribuído de algum modo para a predisposição humana à neurose. Sem dúvida, atribuímos valores mais altos às funções da extremidade cefálica de nosso corpo do que às funções da extremidade anal. Não podemos dizer de modo lógico "final traseiro" dado que as nádegas estão, na realidade, na extremidade inferior do corpo. Sendo humano e civilizado, aceitei este sistema de valores que creio ter seus méritos, posto que não faça com que nos voltemos contra nossa natureza animal básica, tão intimamente identificada com as funções da extremidade inferior de nosso organismo.

Porém, se quisermos entender os problemas que podem decorrer da postura ereta submetida a tensão, devemos considerar sua mecânica. Neste sentido, as nádegas rebaixadas desempenham um papel importante. Anatomicamente, concordo com Robert Ardrey, segundo o qual a modificação que estabilizou a postura ereta foi o desenvolvimento das nádegas. Estas duas grandes massas musculares, atuando juntas com a inclinação para trás da pelve, garantem o apoio estrutural do corpo ereto.

O motivo que me faz concordar com Ardrey é minha observação de que, quando as nádegas estão contraídas e a pelve inclinada para a frente, o corpo entra num estado de queda parcial. Isto se apresenta na estrutura de caráter masoquista descrita anteriormente. É um fato interessante o de que, nesta estrutura, o corpo assume uma aparência que lembra os macacos, em parte devido à postura decaída e em parte devido a uma condição hirsuta que também pode aparecer. A estrutura de caráter masoquista é determinada por uma tensão interminável — de cima e de baixo — que a criança não conseguia evitar nem enfrentar. A única alternativa era a submissão. A fim de tolerar a tensão contínua, a musculatura do masoquista desenvolveu-se excessivamente, que é um dos sinais físicos desta estrutura.

O masoquismo é uma terceira modalidade de que as pessoas lançam mão para combater a tensão. Incapazes tanto de escapar dela por um distanciamento da situação tensionante quanto de

enfrentá-la e manejar a situação pressionante, o masoquista se submete e se curva perante a pressão. Este padrão de personalidade desenvolve-se numa situação em que não se consegue escapar nem enfrentar a força opressora.

Infelizmente, este padrão se estabelece cedo na infância, quando a criança tenta lidar com as pressões dos pais e das autoridades escolares, determinando como é que virá a enfrentar a tensão ao tornar-se adulta. Vimos que, na estrutura de caráter masoquista, o padrão é de submissão, ao lado do desenvolvimento de uma musculatura exagerada para suportar a tensão. No entanto, se a pressão for exercida no início da vida, durante o primeiro ano, é impossível uma submissão porque o bebê não consegue acumular um desenvolvimento necessário de musculatura que evolua em tolerância. Um distanciamento físico da situação é igualmente impossível. E, lógico, enfrentar a tensão nesta idade está fora de cogitação. Um distanciamento psicológico torna-se o *modus vivendi*. O bebê dissocia-se da situação e da realidade. Habita um mundo de fantasia, sonha em voar — negando a tensão de gravidade — ou escapa para o autismo. Mais tarde, este padrão será retomado quando a pessoa estiver envolvida em qualquer situação onde a tensão for excessiva. Se a pressão for exercida numa época posterior da meninice, como acontece com o indivíduo de caráter rígido, ele enfrentará a situação de tensão mas, se esta se mantiver ininterrupta, o ato de enfrentar tornar-se-á uma atitude caracterológica, provocando a rigidez do corpo e da mente. Uma pessoa com estrutura rígida de caráter encara todas as pressões, mesmo as desnecessárias e as perigosas. E, dado que tornou-se estruturado deste modo, acabará inclusive procurando situações de tensão para provar como consegue suportá-las bem.

Deveria estar agora claro ao leitor que estes padrões de reação à tensão estruturam-se no corpo e são parte de uma atitude individual caracterológica. Então, a pessoa está efetivamente reagindo a uma tensão mesmo quando não se lhe impõe nenhuma pressão externa. Neste caso, podemos falar de pressões autoimpostas. O ego (ou o que Freud denominava de superego) incorpora a pressão como uma condição de vida necessária.

Tomemos o caso de uma pessoa com ombros erguidos e achatados, exprimindo seus sentimentos, onde levar suas responsabilidades nos ombros é uma coisa de "macho". Este indivíduo talvez não tenha consciência de seus sentimentos ou de sua atitude, mas é o que seu corpo está dizendo. Se assumimos, hipoteticamente, que a quantidade de tensão muscular em seus ombros é equivalente ao exigido para carregar duzentos quilos nos ombros, é lógico deduzir que esteja submetido a uma pressão igual. A nível corporal, a pessoa está agindo como se houvesse todo esse peso empurrando-a para baixo. Seria melhor para ela

se estivesse carregando mesmo um peso porque estaria então consciente de sua carga e cedo ou tarde a colocaria de lado. Do modo como a coisa é, o indivíduo vive sob uma tensão constante sem perceber o que lhe ocorre e, portanto, incapaz de deixá-la cair.

Toda tensão muscular crônica é uma tensão contínua sobre o corpo. Este pensamento é assustador. A tensão contínua, como já o apontou Hans Selye[2], tem um efeito deletério sobre o corpo. Pouco importa a natureza da tensão; o corpo reage a ela com uma síndrome geral de adaptação. Esta síndrome consiste em três fases. A primeira é chamada de reação de alarme. O corpo reage a uma tensão aguda jorrando hormônios medulares adrenais que mobilizam a energia do corpo para enfrentá-la. Quando a tensão consiste num insulto físico ao corpo, a reação de alarme toma a forma de um processo inflamatório. Se a reação for bem-sucedida na superação da lesão e na remoção da tensão, o corpo se acalma e retoma sua condição homeostática natural. Mas, se a tensão continuar, inicia-se a fase dois. Nesta, o corpo tenta adaptar-se à tensão, o que envolve hormônios adrenais corticosteróides, cuja ação é antiinflamatória. O processo de adaptação, contudo, também consome energia que deve ser mobilizada a partir das reservas orgânicas. A fase dois é como uma guerra fria, na qual o corpo tenta controlar o agente causador da tensão, dado que não consegue eliminá-lo. Esta segunda etapa pode durar indefinidamente, até que o corpo acabe adoecendo. A fase três é chamada de fase da exaustão. O corpo não tem mais energia para controlar a tensão e começa a desorganizar-se.

Esta resumida apresentação do conceito de Selye a respeito da reação do corpo à tensão faz pouca justiça à importância de sua contribuição para nosso entendimento do funcionamento do organismo. O largo âmbito de nosso tema torna impossível dar ao seu trabalho a merecida atenção. Por outro lado, não se pode ignorar este ponto de vista em qualquer discussão de tensão. Para nós é de significado particular a fase três, ou estágio da exaustão. Se a traduzirmos para fadiga ou cansaço crônico, encontraremos provavelmente a queixa mais comum desta nossa civilização. Interpreto-a como sinal de que muitas pessoas estão à beira da exaustão, em resultado de tensões contínuas às quais são submetidas por suas tensões musculares crônicas.

A existência destas tensões corporais limita a energia que, se não fosse por isso, estaria disponível para enfrentar as pressões da vida diária. Quando se reduzem as tensões musculares de uma pessoa, no decurso de uma terapia bioenergética, ela descobre que consegue encarar muito mais eficientemente as tensões de

2) Hans Selye, *The Stress of Life* (Nova York, McGraw-Hill, 1956).

sua situação pessoal. O segredo de enfrentar tensões é simplesmente ter energia suficiente para esse encontro; mas isto só é possível se o corpo da pessoa estiver relativamente livre de tensões.

Em resumo, descreveria a situação da maioria das pessoas do seguinte modo: estão trabalhando sob uma tensão incrível e, não obstante, sentem que se não conseguirem suportá-la, isto representaria a admissão de sua fraqueza, de seu fracasso, de sua inutilidade como seres humanos. No desespero desta condição, as pessoas endurecem ainda mais os maxilares, tensionam as pernas, bloqueiam os joelhos e lutam com uma tenacidade que às vezes é inacreditável. Como dizia Jim, um paciente meu: "Você não pode ser um fujão". Em muitos sentidos, a vontade de prosseguir é uma qualidade digna de admiração, mas às vezes tem um efeito desastroso sobre o corpo.

Dor na região inferior das costas

Uma dor na parte debaixo das costas que imobilize a pessoa, às vezes mandando-a para a cama por algum tempo, é muitas vezes o resultado direto e imediato de tensão. A pessoa levanta um objeto pesado quando subitamente sente uma dor aguda na região lombossacral e percebe que não consegue mais endireitar-se. Diz-se que as costas entraram em espasmo. Um ou mais músculos, geralmente de um lado, entram efetivamente numa grave situação espasmódica que torna qualquer movimento das costas insuportavelmente doloroso. Ocasionalmente, como resultado do espasmo, ocorre um processo de hérnia em algum disco intervertebral, pressionando alguma raiz nervosa, o que causa uma dor que se irradia para uma das pernas. Hérnia de disco não é comum; a pressão sobre o nervo pode advir do próprio músculo espástico.

Embora eu seja psiquiatra, tratei de várias pessoas que sofriam deste problema. Alguns eram pacientes em terapia bioenergética que apresentavam tendência a dores na parte debaixo das costas e que tinham espasmos. Outros consultaram-se porque a terapia bioenergética lida com tensão muscular. De início, preciso ressaltar que não tenho nenhuma cura rápida ou fácil para este problema. Se uma pessoa está imobilizada pela dor, então é preciso que fique de repouso na cama até a dor ceder. O repouso serve para remover a tensão da gravidade e, aos poucos, o músculo começa a relaxar. Neste momento, estabeleço um programa de exercícios de bioenergética destinados a aprofundar o estado de relaxamento dos músculos tensos e a impedir o reaparecimento do espasmo.

Para compreender estes exercícios, tem-se de indagar por que acontecem estes espasmos, qual é o padrão de postura que torna

a pessoa vulnerável a problemas nas costas. É errado pensar que as pessoas são suscetíveis a problemas na parte inferior das costas por causa de uma postura errada. É errado afirmar que seja normal ter este problema. Esta condição é muito difundida e comum em nossa cultura, mas também o são problemas cardíacos e miopia. Deveríamos dizer que as pessoas são suscetíveis a problemas cardíacos por terem um coração ou são suscetíveis à miopia por terem olhos? Há culturas nas quais desconhecem-se problemas da parte inferior das costas, onde é raro o problema do coração e onde a miopia não existe. A diferença não está nas pessoas, dado que estas também andam a pé e têm coração e olhos. As pessoas não estão, porém, submetidas ao tipo e ao grau de tensões que são o dote daquele que chamamos de homem ocidental.

É verdade que a tensão é responsável por problemas na região inferior das costas? Até aqui só indiquei a conexão entre a pessoa erguer um objeto pesado e a dor. Mas muitas pessoas desenvolveram espasmos na parte baixa das costas em situações aparentemente inócuas. Alguém se dobra para pegar um objeto pequeno e as costas entram em espasmo. Isto é comum. Sei de um caso em que o espasmo aconteceu quando a pessoa estava dormindo. Evidentemente, não é sempre a tensão na ação que provoca o espasmo, embora haja uma tensão em cada um destes casos.

Um rapaz cujas costas entraram num espasmo grave estava nos preparativos de sua mudança para um apartamento com a namorada. Durante dois dias estivera ocupado fazendo os pacotes e estava quase terminando quando inclinou-se para pegar um livro e terminou dando entrada num hospital. A estória, conforme contou-me quando fui vê-lo, era que estava em conflito a respeito de sua mudança. Seu relacionamento com a moça era bom, mas raramente livre de discussões, ciúmes e incertezas. Tinha sérias dúvidas a respeito de mudar-se e sentia-se pressionado a fazer a mudança a fim de manter o relacionamento. A natureza interveio e ele nunca se mudou. Sentiu que não podia "dar pra trás" e, no entanto, foram suas costas que cederam. Acredito que fosse simplesmente isso. A tensão ficou insuportável e suas costas não agüentaram.

Outro caso envolvia uma atriz que participava de um *show* do qual queria retirar-se já há algum tempo. Não estava se dando bem com o diretor e com alguns membros do elenco. Além disso, estava muito perto da exaustão por causa dos inúmeros ensaios e horas extras. Queria sair mas não conseguia. Então fez aquilo que se pode chamar de "passo em falso" e caiu abruptamente no chão. Saiu do *show* sobre uma maca, pois seu corpo simplesmente a havia deixado na mão. Também sobre seu caso eu diria que a tensão estava insuportável.

A pessoa cujas costas entraram em espasmo enquanto dormia estava passando por uma pressão considerável naquela ocasião. No dia anterior, as costas tinham começado a incomodá-la. Havia corrido o dia todo, de uma tarefa para outra, mas observara que vacilava, não conseguia ficar em pé corretamente. Havia tido um ataque anterior que a havia posto na cama por uma semana e conhecia, portanto, os sintomas, mas, mesmo assim pensou: "Assim que eu terminar, vou para casa descansar, sair de cima dos pés". Acabou o que tinha que fazer, foi para casa e descansou um pouco, mas isto evidentemente não bastou. Quando o espasmo a atingiu, ficou sentindo-se mal durante uma semana.

Por que é que o espasmo acontece justamente na região inferior das costas? Por que é que esta área mostra-se tão particularmente vulnerável à tensão? A resposta é que a parte debaixo das costas é o local onde se encontram duas forças contrárias para criar a tensão: uma é a gravidade, ao lado de todas as pressões que agem sobre a pessoa de cima para baixo (exigências das autoridades, culpa, deveres, cargas físicas e psicológicas). A outra é uma força de sentido ascendente que sobe pelas pernas e que sustenta a pessoa em pé na postura ereta, mantendo-a firme em face das exigências e obrigações que lhe são colocadas. Estas duas forças encontram-se na região lombossacral.

Este conceito fica mais claro se estudarmos a força da gravidade. Esta torna-se insuportável se a pessoa for obrigada a ficar em pé na mesma posição durante muito tempo. A pergunta então é a seguinte: "Quanto tempo as pernas de uma pessoa agüentam seu peso?" Cedo ou tarde elas cedem mas, quando isto acontece, salvam-se as costas. O perigo surge quando as pernas não cedem; aí as costas sofrem.

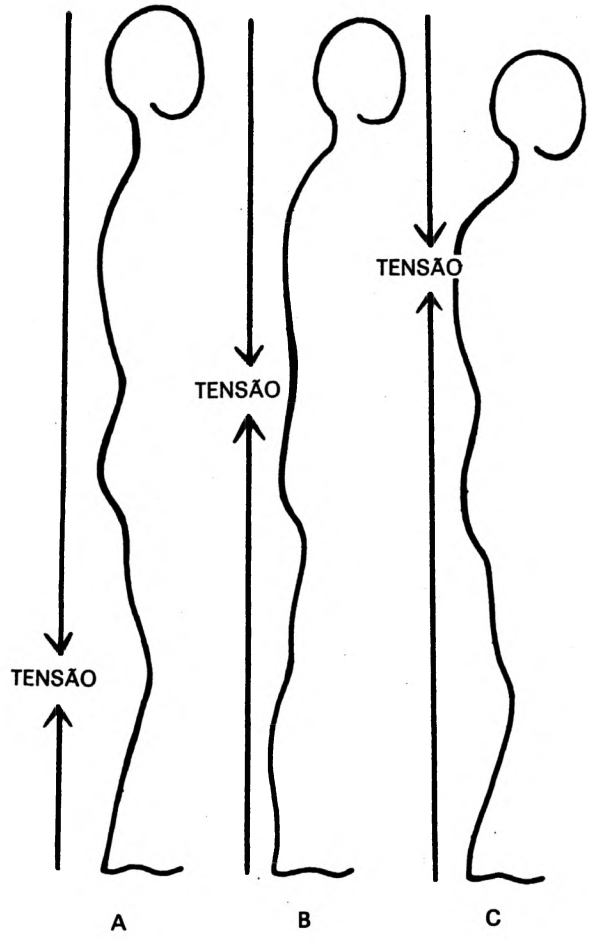
Devo mencionar uma condição na qual a pessoa pode manter-se imóvel por um período inacreditável de tempo, um dia, dois, ou até mais. É curioso, mas nesta condição nem as pernas nem as costas se ressentem. A condição é a catatonia, uma modalidade esquizofrênica. Quando pensamos a respeito de catatonia, percebemos que a *pessoa* é que saiu de cena, ou seja, sumiu. Já mencionei antes que a dissociação é uma das formas que as pessoas têm de lidar com uma tensão insuportável. O catatônico é um ser dissociado. Espírito, mente e corpo não mais estão integrados. O corpo transformou-se numa estátua e os catatônicos ficam em pé na posição de estátuas.

Nossas pernas são estruturadas naturalmente para enfrentarem a tensão e não lutam contra ela mas, sim, respondem à sua força. Esta capacidade é uma função do joelho; é a ação do joelho que confere ao corpo sua flexibilidade. Este também é o ponto de absorção dos choques que o organismo sofre. Se a pressão que vem de cima for muito grande, o joelho se fletirá e, quando a pressão for insuportável, o joelho se dobra e a pessoa cai.

Quando o indivíduo apresenta ansiedade de cair, o joelho perde sua função. A pessoa ficará em pé com joelhos bloqueados para reforçar-se frente à pressão e tensionará os músculos das pernas para fazê-las funcionar como suportes rígidos. A pessoa sente medo da flexibilidade porque esta implica na capacidade de ceder.

Se as pernas são maleáveis e flexíveis, a pressão de cima é transmitida através das pernas e descarregada no solo. Porém, se a pessoa bloqueia os joelhos e tensiona as pernas para fazer frente à pressão, a rigidez se amplia para cima, incluindo o sacro e a pelve. Toda a pressão torna-se localizada na junção lombos-sacra que se torna vulnerável a lesões.

Usarei a seguir três figuras simplificadas do corpo humano para ilustrar:



A figura da esquerda mostra uma postura razoavelmente normal. Os joelhos estão dobrados e a pelve está solta, ou seja, não está presa numa posição fixa. Esta postura do corpo permite que a pressão seja transmitida aos joelhos, que são os elementos responsáveis pela absorção do choque. Se a pressão for excessiva, os joelhos cedem. Isto, contudo, acontece raramente. Dado que uma pessoa nesta postura não tem medo de cair, não tem medo de "fugir". Quando a pressão torna-se insuportável, a pessoa afasta-se da situação, permitindo que o relacionamento termine antes que seu corpo acabe caindo.

A figura central mostra a postura de uma pessoa que está em pé com os joelhos bloqueados. Neste caso, a parte inferior do corpo, a pelve inclusive, funciona como uma base imóvel. Esta posição nos indica que a pessoa é muito insegura, a ponto de precisar de um suporte rígido para apoiar-se. O efeito desta posição é focalizar toda a pressão na região lombossacra, forçando, assim, os músculos desta área a tornarem-se extremamente tensos. Dado que a pessoa sofre uma pressão contínua, qualquer aumento significativo na tensão pode resultar na queda do corpo, na região das costas. Uma outra conseqüência do estado de contração dos músculos lombossacrais é o fato de causar o desgaste e o cansaço indevidos dos ligamentos e dos ossos das articulações intervertebrais que pode, com o tempo, dar lutar a uma artrite.

A figura da direita mostra uma postura diferente. A parte de cima das costas está recurvada, como que provinda da necessidade contínua de carregar uma pesada carga ou responsabilidade. Os joelhos estão dobrados, mas sua flexão é determinada pela posição projetada da pelve à frente. Nesta postura, as costas como um todo cederam à tensão, o que poupa a região lombossacral. Esta é a postura típica do indivíduo de caráter masoquista, que se submete à pressão ao invés de fazer frente a ela. A proteção que a atitude dá à parte de baixo das costas é conseguida às custas da personalidade. Essa proteção será inutilizada se a pessoa fizer um esforço considerável para erguer-se e enfrentar a situação. Quando isto acontece, como, por exemplo, no decurso da terapia, a pessoa sente dores na parte de baixo das costas. Sempre aviso estes pacientes de que passarão por esta fase. Este problema, contudo, jamais fica agudo por estar o paciente já envolvido na realização de exercícios bioenergéticos destinados a liberar sua pelve e a reduzir a tensão da região lombossacral.

É significativo o fato de as glândulas adrenais, responsáveis pela secreção de hormônios que mobilizam a energia do corpo para enfrentar situações de tensão, estejam localizadas na região lombar, situadas acima dos rins e contra a parede posterior do corpo. As glândulas estão, portanto, em posição de avaliarem o grau de tensão a que está submetido o corpo. O modo como o

fazem, porém, é uma pergunta que não consigo responder. Não creio, no entanto, que possamos considerar sua localização puramente casual.

Seu significado, para mim, é o de demonstrar que o corpo está organizado sobre princípios bioenergéticos. Isto é confirmado também pela localização de uma outra importante glândula endócrina, a tireóide.

A glândula tireóide regula o metabolismo do organismo, ou seja, o processo pelo qual a comida é oxidada para a produção de energia. Poderíamos dizer que a glândula tireóide regula a produção de energia, pela produção de um hormônio chamado de tiroxina, o qual circula na corrente sangüínea estimulando a oxidação dos metabolitos nas células. Pouca quantidade de tiroxina nos faz sentir morosos por falta de energia; o excesso leva a uma hiperatividade nervosa. O hormônio em si não produz energia; esta é diretamente determinada pela quantidade e tipo de comida que ingerimos, pela quantidade de ar que respiramos e pela energia de que o corpo precisa. O hormônio coordena a produção da energia com sua demanda.

A glândula tireóide circunda a traquéia em três lados, imediatamente abaixo da cartilagem tireoidiana e está localizada no estreitamento do pescoço, do mesmo modo que as glândulas adrenais estão situadas no estreitamento da cintura. E, à semelhança destas últimas que estão posicionadas de modo a serem sensíveis à tensão, a tireóide está colocada para ser sensível à respiração. Desenvolve-se embriologicamente como um bolsão que emerge da faringe, como os pulmões. O que se sugere com isto é que a secreção da tiroxina está diretamente relacionada à quantidade de ar inspirado. A medicina já conhece esta relação há muito tempo, tendo-a usado para testar a taxa de metabolismo basal da pessoa. A mensuração da respiração da pessoa por unidades de tempo, em estado de repouso, fornece uma indicação da secreção de tiroxina. Não se assumira, contudo, que a posição da glândula tivesse qualquer coisa a ver com este relacionamento. Acredito não ser fortuito mas, devido à posição e à origem embriológica, a glândula faz parte ou então responde à ligeira contração-expansão da traquéia, que sucede com a respiração, sendo deste modo capaz de coordenar as atividades metabólicas com a inspiração de oxigênio.

Voltemos agora à tensão, à região lombossacral e à glândula adrenal. É de conhecimento público que o falecido John F. Kennedy sofria de sérios problemas na região inferior das costas. Lembramo-nos de que seus ombros estavam sempre erguidos e achatados, como que carregando enormes responsabilidades. Esta atitude corporal desenvolveu-se, não obstante, muito antes de ter entrado na vida pública. As origens desta posição devem ser bus-

cadas nas experiências de sua infância. Assim que esta atitude tornou-se estruturada em seu organismo, Kennedy estaria predisposto a aceitar tais responsabilidades, independente do quanto lhe custariam em termos pessoais e ele tinha essa personalidade. Kennedy foi vítima também da doença de Addison, ou seja, a perda quase completa do funcionamento adrenal devido à exaustão da glândula. Em minha opinião, isto poderia acontecer se a pessoa estivesse sujeita a uma tensão contínua que, de início, produzisse uma hiperatividade da glândula e por fim acabasse na exaustão.

A saúde física da pessoa e a saúde emocional sofrem um efeito adverso da tensão. Dado que vivemos numa época extremamente tensionante, devemos aprender como resguardar nossos corpos e nossas mentes dos efeitos prejudiciais desta tensão. Deve-se trabalhar completamente — e descontrair — as defesas físicas e psíquicas do indivíduo contra "deixar cair", para se reduzir sua vulnerabilidade à tensão. Esta não é uma tarefa fácil em nossa sociedade, que valoriza desproporcionalmente o sucesso e as realizações e o fato de se conquistar *status*. Nossos egos não são fortes o bastante para aceitarem o fracasso e, assim, forçamos nossos corpos a fazerem frente a situações lesivas à nossa saúde. No final, nosso sucesso é temporário e vazio, pois nossos corpos se destroem sob o peso de uma tensão ininterrupta. Mas o medo do fracasso é tão grande que, até a ocorrência do colapso final, o ego resiste a entregar-se ao corpo. Num nível mais profundo, este fracasso identifica-se com a rendição. As defesas de ego devem ser cuidadosamente analisadas, em cada caso, como parte da terapia.

Além disso, os elementos físicos ou estruturais do corpo que bloqueiam a descontração devem ser objeto de um trabalho consistente. Empregamos dois conjuntos de exercícios na terapia bioenergética para ajudarmos a pessoa a entrar em contato com suas tensões musculares e descontraí-las, para liberar a descarga da excitação e da tensão. O primeiro inclui todos os exercícios cuja finalidade seja proporcionar uma base ao indivíduo (*ground*), firmando suas pernas no chão, e superar sua ansiedade de cair ou fracassar. Já descrevi antes alguns destes exercícios e farei novamente referência a eles. O segundo conjunto tem o objetivo específico de soltar a pelve e de abrir a pessoa para sentimentos de ordem sexual. Alguns destes serão descritos na seção seguinte, sobre descarga sexual. Deve ficar claro, a partir do que eu disse que, se a pelve está imóvel e se mantém rígida numa posição fixa, acabará impedindo a passagem para baixo de toda pressão exercida de cima, que não atingirá as pernas pelas quais a tensão pode ser descarregada. A tensão, portanto, ficará centralizada na região lombossacral, com as conseqüências que já discutimos.

Um joelho flexível é o ponto básico a todo trabalho eficaz com a parte inferior do corpo. Quando estão presos, os joelhos impedem a excitação ou os sentimentos de fluírem através das pernas até os pés. Uma das primeiras recomendações da terapia bioenergética é: "conserve os joelhos fletidos o tempo todo". Há apenas mais umas poucas injunções desta natureza, tais como deixar os ombros soltos e não contrair a barriga. Estas simples sugestões podem auxiliar muito na melhoria da respiração e no maior fluxo de sentimentos, podendo ser recomendadas para todas as pessoas interessadas em terem um corpo mais ativo e responsivo. Tais recomendações são necessárias para contrabalançar o ditado: "Ombros para trás, peito para fora, barriga para dentro". O propósito deste ditado é o de ajudar a pessoa a ficar ereta mas, na realidade, força-a a ficar em pé de maneira tensa.

A advertência de manter os joelhos dobrados é conhecida como importante para se levantar um objeto pesado. O não fazê-lo pode provocar um espasmo na região inferior das costas. Ouvi um instrutor de ginástica dar o mesmo tipo de aviso durante um jogo de futebol profissional, dizendo que correr de costas sem estar com os joelhos encurvados é perder a força e estar sujeito a uma lesão séria. E por que isto não aconteceria com todos nós quando ficamos em pé, que é uma posição provocadora de tensão?

Os pacientes que não ficam normalmente desse jeito relatam falta de naturalidade de início, podendo até chegar a sentir insegurança. Os joelhos bloqueados, contudo, só criam uma ilusão de segurança, e é esta a ilusão que se desvanece com a posição do joelho fletido. Para desenvolvermos o hábito de ficar em pé com joelhos fletidos precisaremos, a princípio, de uma atenção consciente; podemos desenvolver este hábito enquanto fazemos a barba, lavamos a louça ou esperamos na esquina que o sinal abra para nosso lado. Depois de algum tempo, sentimo-nos relaxados nessa posição nova e aí passa a ser artificial e estranho ficar em pé com os joelhos bloqueados. Tornamo-nos também conscientes das nossas pernas e de nossa maneira de ficar em pé. Podemos nos sentir também mais cansados mas, ao invés de lutarmos contra essa sensação, cedemos a ela e repousamos.

O passo seguinte é produzir vibrações nas pernas. Isto tem o objetivo de reduzir-lhes a rigidez. A vibração é o caminho natural para contrair a tensão muscular. Quando a pessoa se solta, o corpo vibra como uma mola livre do parto. Nossas pernas são como molas, e quando as mantemos tensas por muito tempo, elas endurecem e enrijecem, perdendo sua elasticidade.

Há várias maneiras de se fazer as pernas vibrarem. O exercício que usamos mais constantemente na bioenergética é a posição de flexão à frente, com as mãos tocando o chão e os joelhos levemente fletidos. Descrevi anteriormente este exercício, em cone-

xão com o processo de *grounding*. É empregado sempre que a pessoa acaba de ficar respirando com o auxílio da cadeirinha de respirar e depois de ter usado a posição da curvatura.

O tratamento que faço de problemas da parte de baixo das costas inclui a alternância entre as posições da curvatura e de flexão à frente, permitindo ao paciente dobrar-se para trás e para a frente tanto quanto consiga, sem provocar uma dor excessiva. Essa alternância de flexões descontrai a musculatura das costas, mas deve ser gradualmente empregada como se a pessoa estivesse se recuperando de um agudo episódio de problema lombar. Quando as costas estiverem então relativamente livres de dores, é aconselhável que a pessoa se deite no chão em cima de um cobertor dobrado e colocado na curva das costas. Isto pode ser doloroso. A pessoa é instruída a ceder à dor e não a tensionar os músculos contra ela. Se puder fazê-lo, os músculos das costas se descontrairão. Mas não devemos forçar nem obrigar a realização deste ou de qualquer outro exercício. O ato de forçar cria a própria tensão que estávamos tentando reduzir. Depois que o paciente estiver realizando este exercício com alguma facilidade, deve deitar-se na cadeirinha de respirar de modo que a pressão seja aplicada na parte de baixo das costas. A cadeirinha deve estar próxima de uma cama, de modo que a cabeça se apóie aí. Nesta posição, a instrução também é no sentido de a pessoa deixar-se levar pela dor até conseguir relaxar. Descobre-se que, tão logo nos cedemos à dor, esta desaparece.

O obstáculo mais sério para superar a dor na parte de baixo das costas é o medo da dor. Temos que ajudar o paciente a superar este medo para que consiga isentar-se completamente da dor. O medo cria tensão e esta causa dor. O paciente fica preso num círculo vicioso do qual não há meio possível de escapar, senão na cirurgia. Nunca aconselho uma intervenção deste tipo, dado que em nada auxilia a tensão muscular, que é a origem do problema. Uma incisão nas costas pode remover a dor pela redução da motilidade desta área, mas conheci pessoas que passaram por mais de uma operação sem benefícios significativos. Com a terapia bioenergética, estas mesmas pessoas tiveram melhoras sensíveis.

Através da recuperação da motilidade da parte inferior das costas existe condições de se eliminar a dor. No entanto, para que isto aconteça, é preciso se trabalhar o medo. As pessoas não têm apenas medo da dor: têm medo também daquilo que a dor implica, pois a dor é um sinal perigoso. As pessoas têm medo de que suas costas venham realmente a se *quebrar*. Este medo aparece quando deitam-se na cadeirinha de respirar sobre essa região das costas. Se pergunto a essas pessoas do que é que têm medo quando começa a doer, a resposta invariavelmente é a seguinte: "Tenho medo de que minhas costas se quebrem".

Em minha longa experiência ninguém machucou-se nas costas ao fazer os exercícios de bioenergética, tendo-os feito corretamente. Fazer corretamente os exercícios não quer dizer resolver dramaticamente um problema e, sim, tomar contato com ele a nível corporal. Nunca se deve forçar a execução de um exercício além do ponto de perigo, que é quando a pessoa fica amedrontada. Quando isto acontece, é preciso uma análise do medo. Pode-se fazer perguntas, como: "Como é que você chegou a pensar que suas costas iam quebrar?" e "O que é que faz as costas quebrarem?" Mais cedo ou mais tarde, torna-se possível ao paciente associar seu medo da fratura a uma situação da meninice. Pode, por exemplo, lembrar-se da ameaça de um dos pais: "Se eu te pegar, te quebro as costas". Isto poderia ter sido dito a uma criança rebelde em cujo caso a ameaça significaria que o pai poderia quebrar o espírito da criança ou o eixo de sua resistência. Diante desta ameaça a criança poderá reagir por um enrijecimento das costas, como se dissesse: "Você não vai me quebrar". Mas, assim que as costas tensionaram-se de maneira crônica, o medo de quebrar fica estruturado dentro do corpo como parte da defesa.

Uma ameaça verbal claramente expressa nem sempre é necessária para se produzir costas tensas. É mais comum haver um conflito aberto entre desejos e, nesta situação, a criança pode enrijecer as costas inconscientemente para manter sua integridade. Em todos os casos, o tensionamento das costas denota uma resistência inconsciente, uma contenção oposta ao soltar-se ou ao ato de ceder. Embora a contenção tenha seu aspecto positivo, ou seja, a manutenção da integridade, sugere também um lado negativo de opor-se às necessidades, aos desejos e ao amor. A rigidez impede o entregar-se ao choro e a ocasião de ceder aos desejos sexuais. Quando as pessoas choram, dizemos que romperam em lágrimas e soluços. O medo de quebrar-se é fundamentalmente um medo de romper em pedaços, de ceder e render-se. É importante para o paciente fazer as associações que o capacitem a compreender a origem de seu medo.

Uma pessoa não pode se quebrar a menos que fique presa, como as crianças que estão presas em seu relacionamento com os pais. Os pacientes não estão nesta posição. Todo paciente sabe que está livre para fazer ou não o exercício, e que está livre para abandonar a situação assim que desejar. Mas os pacientes e as pessoas em geral estão presas por sua rigidez e por suas tensões musculares crônicas, projetando estes sentimentos em suas relações. Os exercícios jamais devem ser feitos de modo compulsivo, pois isto aumenta o sentimento de estar preso. A pessoa deveria realizá-los como um meio de sentir aquilo que acontece dentro de seu corpo e por que acontece. Não podemos nos

dar ao luxo de passar pela vida sentindo que ela irá acabar conosco se não formos cautelosos, pois de outro modo, realmente conseguirá nos liqüidar.

Mencionei a existência de vários caminhos de fazer com que as pernas comecem a vibrar. Talvez o exercício mais simples seja instruir o paciente a deitar-se de costas na cama e erguer ambas as pernas para o ar. Se os tornozelos estiverem fletidos e os calcanhares lançados para o alto, a tensão colocada sobre os músculos da parte de trás das pernas geralmente causará a vibração nelas.

A vibração do corpo tem uma outra função importante além da liberação da tensão: permite à pessoa experienciar e usufruir dos movimentos involuntários do corpo, que são uma expressão de sua vida, de sua força vibrante. Se a pessoa sente medo desses movimentos, achando que deve estar no controle dos mesmos o tempo todo, perde a espontaneidade e acaba como uma pessoa automatizada, rigidamente contida.

Vou colocar a situação em termos ainda mais fortes. Os movimentos involuntários do corpo são a essência de sua vida. O batimento cardíaco, o ciclo respiratório, os movimentos peristálticos dos intestinos são todos ações involuntárias. Mas mesmo a nível do corpo como um todo, estes movimentos involuntários são os mais relevantes! Temos convulsões quando rimos, choramos de dor ou sofrimento, trememos de raiva, saltamos de alegria, pulamos de excitação e sorrimos de prazer. Dado que estas ações são espontâneas, não planejadas e involuntárias, *tocam-nos* de modo profundo e significativo. E a resposta mais satisfatória, mais capaz de nos completar e mais significativa dentre todas as respostas involuntárias é aquela do orgasmo, em que a pelve move-se espontaneamente e o corpo todo entra numa convulsão com o êxtase da liberação.

Liberação sexual

Uma descarga sexual satisfatória eliminará o excesso de excitação no corpo, reduzindo em grande medida o nível geral de tensão. No sexo, a excitação excessiva torna-se centralizada no aparelho genital e é descarregada no momento do clímax. A experiência de uma descarga sexual satisfatória deixa a pessoa sentindo-se calma, relaxada, freqüentemente sonolenta. A experiência em si é extremamente agradável e satisfatória. Poderá dar margem ao seguinte pensamento: "Ah! Então é disso que a vida se trata. É tão bom, tão certo!"

Isto implica que há experiências ou interações sexuais que não são satisfatórias e que não levam a esta conclusão. Pode-se passar por um contato sexual insatisfatório no qual haja um acúmulo de excitação mas não se atinja o clímax, onde a energia

deveria ser descarregada. Quando isto acontece, a pessoa é muitas vezes presa de um estado de frustração, de inquietude e de irritabilidade. Mas a falta de clímax não leva necessariamente à frustração. Quando o nível de excitação sexual é baixo, o fato de não conseguir atingir o clímax não incomoda o corpo. Essa falta de clímax poderá criar um desconforto psíquico se considerarmos o fracasso como um sinal de impotência. Pode-se evitar o desconforto psíquico pelo reconhecimento de que a falta de clímax é provocada pelo baixo nível de excitação sexual e, neste caso, o contato sexual — se ocorre entre indivíduos que se respeitem mutuamente poderá ser agradável também.

Além disso, nem todo clímax é completamente satisfatório. Há descargas parciais, em que apenas uma fração da energia acumulada é descarregada. Pode-se falar de uma satisfação parcial, mas esta é, em termos, uma contradição. A satisfação denota a totalidade e, no entanto, uma tal contradição pode existir (como de fato existe) a nível dos sentimentos das pessoas. Pode-se ficar satisfeito com uma descarga energética de oitenta por cento, se esta é a melhor que a pessoa consegue alcançar, pois os fatores psíquicos afetam os sentimentos e os modificam. Uma mulher que nunca atingiu o clímax durante o ato sexual e certo dia, consegue atingi-lo, experimentará a situação como recompensadora e gratificante, independente do nível da descarga sexual. Podemos descrever um sentimento apenas pela comparação do mesmo com uma situação anterior; neste caso, a comparação é muito favorável.

Até este momento tenho evitado o termo "orgasmo" porque é muito mal-empregado e mal-entendido. Dizer, como Albert Ellis, que um "orgasmo é um orgasmo" é jogar com as palavras. Ele iguala orgasmo ao clímax, o que é errôneo, e não estabelece distinção entre os graus de descarga e de satisfação. Como todos deveriam saber, não há duas interações sexuais que sejam idênticas em termos de sentimentos e de experiências. Nenhum órgão é igual a outro. As coisas e os acontecimentos são semelhantes apenas quando há uma ausência de sentimentos. Quando estes estão envolvidos, toda experiência é única.

Reich empregava o termo "orgasmo" em sentido muito especial, para fazer referência à entrega completa à excitação sexual, com o envolvimento completo do corpo nos movimentos convulsivos da descarga. O orgasmo, conforme a descrição reichiana, acontece às vezes e é uma experiência de êxtase. Mas isto também é outra raridade, como o próprio Reich reconhecia. Uma resposta total a uma situação qualquer é incomum na nossa sociedade, pois estamos envolvidos em uma carga muito grande de conflitos para nos entregar de modo completo a qualquer sentimento que seja.

Seria correto utilizar a palavra "orgasmo" para descrever uma descarga sexual na qual há movimentos involuntários e convulsivos espontâneos e agradáveis no corpo e na pelve, sentidos como satisfatórios. Quando apenas o aparato genital está comprometido com a sensação de descarga e liberação, diria que se trata de uma resposta muito limitada para ser chamada de orgasmo. Deveria ser descrita como ejaculação, no homem, e clímax, na mulher. Para que a resposta mereça ser chamada de orgasmo, a descarga deveria ampliar-se para outras partes do corpo: pelve e pernas pelo menos, devendo acontecer alguns movimentos involuntários de prazer pelo corpo. O orgasmo deve ser uma experiência *tocante*. Somos tocados por ele. Se todo nosso corpo é espontaneamente tocado e o coração responde, então estamos tendo um orgasmo completo. É isto que esperamos que aconteça em nossa atividade sexual.

Um orgasmo, seja ele completo ou parcial em termos de envolvimento do corpo, libera a tensão naquelas partes, as quais respondem ativamente. No entanto, a liberação não é permanente. Uma vez que estamos sendo diariamente submetidos a tensões, estas podem acumular-se de novo. É necessário uma vida sexual satisfatória e não apenas de uma única experiência para nos ajudar a diminuir o nível de tensão em nosso corpo.

Não desejo criar uma mística em torno do orgasmo, apesar de acreditar que esta função seja particularmente impossível. Não é o único meio de liberar a tensão e nem deveria ser conscientemente empregado para este propósito. Não choramos para liberar a tensão, mas por estarmos tristes e, no entanto, o choro é um modo básico de descarregar a tensão. Mesmo se o orgasmo completo é o mecanismo de descarga mais satisfatório e eficiente, não se pode dizer que sexo sem esse orgasmo, ou a união sexual sem clímax, é sem sentido e destituído de prazer. Envolvemo-nos no sexo por prazer, e este tem que ser o principal critério para nossa conduta sexual. O que estou defendendo é que o orgasmo completo é mais prazer, tanto mais na medida em que pode intensificar-se até o êxtase. Contudo, dado que o grau de prazer depende da quantidade de excitação preliminar, algo aquém de nossa vontade ou controle, devemos ser gratos por qualquer prazer que pudermos experienciar.

O problema enfrentado pela maioria das pessoas é que as tensões em seu corpo estão tão profundamente estruturadas que é raro acontecer a liberação orgástica. Os movimentos convulsivos de prazer são muito ameaçadores e a rendição é por demais assustadora. Independente do que se diz, a maioria das pessoas tem medo e é incapaz de dar-se aos poderosos sentimentos sexuais. E, contudo, muitos pacientes afirmam, no início de sua terapia, que sua vida sexual é satisfatória e que não têm problemas de

ordem sexual. Em alguns casos, esses indivíduos não conhecem nada melhor e o pouco prazer de que desfrutam é o que assumem ser atividade sexual. Em outros casos, funciona o auto-engano. O ego do homem, em particular, erigirá defesas contra quaisquer sentimentos de inadequação sexual. À medida em que a terapia avança, os dois tipos de pessoas tomam consciência da inadequação de seu funcionamento sexual. Esta percepção vem à tona quando tais pessoas experimentam uma descarga sexual mais completa e satisfatória.

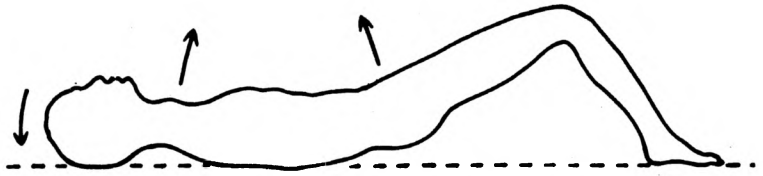
Em todos os casos, o corpo da pessoa demonstra o verdadeiro estado de seu funcionamento sexual. A pessoa cujo corpo é relativamente livre de grandes tensões manifestará o reflexo do orgasmo enquanto está deitada na cama respirando. Descrevi esta resposta corporal no primeiro capítulo, enquanto discutia minha terapia pessoal com Reich. É importante retomar aqui essa descrição.

A pessoa está deitada, com os joelhos fletidos, de modo que os pés estão em contato com a cama. A cabeça está jogada para trás, para tirá-la do caminho, por assim dizer. Os braços repousam ao lado do corpo. Quando a respiração é fácil e profunda, sem tensões musculares bloqueando as ondas respiratórias que atravessam o corpo, a pelve se move espontaneamente com cada respiração. O corpo subirá com a expiração e cairá na inspiração. A cabeça move-se em sentido oposto, para cima na inspiração e, para trás, na expiração. No entanto, a garganta se movimenta para a frente com a expiração. Isto é mostrado nas figuras da página seguinte.

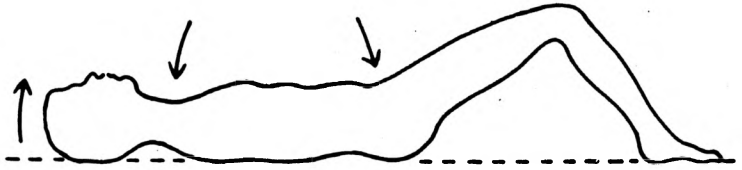
Reich descrevia o reflexo como um movimento no qual as duas extremidades do corpo se aproximam. A cabeça, contudo, não toma parte nesse movimento de aproximação, pendendo para trás.

Olhando-se a figura e imaginando-se que os braços também se estendem à frente e para o alto, o movimento poderia ser descrito como uma ação de fechamento num círculo. Lembra a ação de uma ameba que flui ao redor de uma partícula de alimento para englobá-la. O movimento é muito mais primitivo do que o da sucção, no qual a cabeça desempenha o papel principal. A sucção está relacionada à inspiração. Quando ocorre a inalação, a cabeça se adianta à frente e a garganta e a pelve movem-se para trás.

Este movimento é chamado de reflexo do orgasmo porque ocorre sempre que o orgasmo é completo. Num orgasmo parcial, também se verificam alguns movimentos involuntários da pelve, mas o corpo como um todo não cede completamente a estes movimentos. Uma coisa tem de ficar clara: o reflexo do orgasmo não é um orgasmo. O reflexo do orgasmo ocorre num nível de exci-

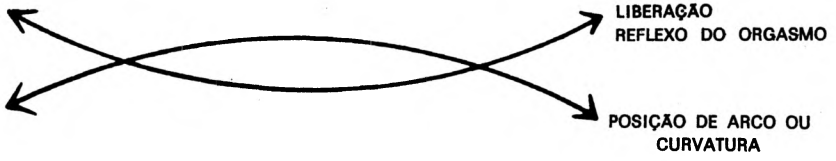


EXPIRAÇÃO — MOVIMENTO DA PELVE PARA A FRENTE



INSPIRAÇÃO — MOVIMENTO DA PELVE PARA TRÁS

tação baixo e é um movimento de pequena amplitude. Experiencia-se o reflexo do orgasmo como um sentimento de prazer com liberdade interna e leveza e denota a ausência de tensão no corpo.



REFLEXO DO ORGASMO = LIBERAÇÃO DA POSIÇÃO DO ARCO

O desenvolvimento do reflexo do orgasmo na situação terapêutica não é garantia de que o paciente terá um orgasmo completo durante a atividade sexual. As duas situações são radicalmente diferentes. Na atividade sexual, o nível de excitação é muito alto e isto dificulta o ato de ceder. Tem-se que conquistar a capacidade de tolerar este alto nível de excitação sem tornar-se tenso ou ansioso. Outra diferença é que a situação terapêutica é engendrada para fornecer apoio ao paciente, e o terapeuta está lá à sua disposição. No relacionamento sexual é diferente, pois o parceiro tem um interesse pessoal na relação e faz exigências. Não obstante, é verdade que se a pessoa não consegue entregar-se ao reflexo na atmosfera de apoio da situação terapêutica é pouco provável que o consiga na atmosfera muito mais carregada do encontro sexual.

Por este motivo, a terapia bioenergética não coloca tanta importância no reflexo do orgasmo, como Reich o fazia. Não que não seja importante, ou que a terapia não busque seu desenvolvimento, mas coloca-se uma ênfase igual na capacidade do paciente de enfrentar a tensão de modo que o reflexo funcione na situação sexual. Isto se consegue fazendo-se com que a carga flua para as pernas e pés em cujo caso o reflexo assume uma qualidade diferente.

Quando a carga energética sobe do chão para a pelve, um elemento agressivo se associa a uma ação terna. Digo de imediato que agressivo não quer dizer sádico, brutal ou sôfrego, mas violento e forte. Agressão, segundo o modo como este termo é empregado na teoria da personalidade, denota a capacidade de ir em busca daquilo que se deseja. É o oposto de passivo, que significa esperar por alguém que satisfaça uma necessidade ou desejo.

Em meu primeiro livro[3], postulei dois instintos chamados de anelar e agressão. O instinto anelar está associado com amor e ternura. Caracteriza-se pelo movimento de excitação ao longo da parte anterior do corpo, percebido como terno e erótico. A agressão resulta de um fluxo de excitação para o sistema muscular, especialmente para os grandes músculos das costas, pernas e braços. Estes músculos estão comprometidos com a postura ereta e com a locomoção. O significado original da palavra "agressão" é "mover-se na direção de". A ação depende dos movimentos destes músculos.

A agressão é um componente necessário do ato sexual tanto para homens quanto para mulheres. Na sua ausência, o sexo reduz-se à sensualidade, à estimulação erótica sem clímax ou

3) Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure*, *op. cit.*, também editado em livro de bolso com o título *The Language of the Body*, *op. cit.*

orgasmo. Não há agressão a menos que exista um objeto em direção do qual a pessoa se oriente, um objeto de amor no sexo ou um objeto de fantasia na masturbação.

Devo enfatizar novamente que a agressão não tem necessariamente uma intenção hostil. A intenção do movimento pode ser amorosa ou hostil; é o movimento que, propriamente, constitui a agressão.

A agressão é ainda a força que nos capacita a enfrentar, a tolerar e a manipular a tensão. Se as diversas estruturas de caráter fossem ordenadas de acordo com o teor de agressão disponível, a ordem duplicaria aquela proposta anteriormente como hierarquia de tipos de caráter. Teríamos de compreender que a agressão do indivíduo de caráter psicopata é uma pseudo-agressão. A agressão se dirige não para o que deseja mas para o exercício da dominação. Depois que conseguiu atingir o controle, o indivíduo torna-se passivo. Por outro lado, o masoquista não é tão passivo quanto parece. Sua agressão está encoberta, e vem à tona em seus queixumes e lamentações. O indivíduo de caráter oral é passivo em grande parte por causa de sua musculatura subdesenvolvida. O indivíduo de caráter rígido é excessivamente agressivo para compensar o sentimento interno de frustração.

Agora que já temos uma base racional para a presença da agressão no sexo, a terapia tem que ajudar a pessoa a desenvolver sua agressividade sexual, ou seja, o impulso da pelve, tanto em homens como em mulheres. Note que emprego a palavra "impulso" (*thrust*) ao invés de "movimento de ir em busca" (*reaching*) que, antes, foi empregada para descrever o reflexo.

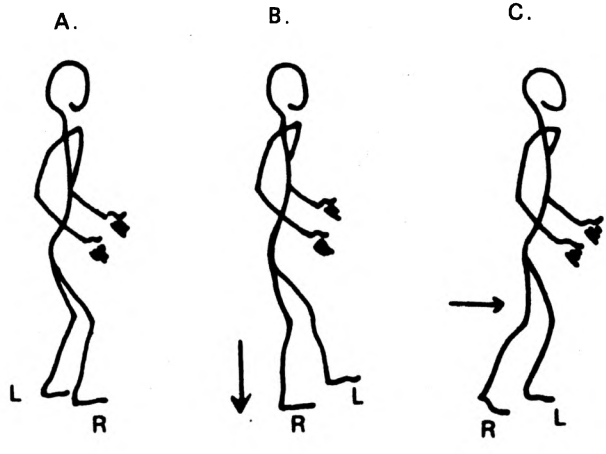
Pode-se executar um movimento da pelve à frente de três modos: pode-se levá-la à frente pela contração dos músculos abdominais, contudo esta contração tem o efeito de tensionar a parte frontal do corpo e de cortar o fluxo de sentimentos ternos e eróticos na barriga. Na linguagem do corpo esse movimento representa ir em busca de algo sem estar sentindo coisa alguma. O segundo modo é contraindo os músculos das nádegas. Esta ação tensiona o soalho pélvico e limita a descarga ao aparato genital. Estas são as modalidades mais comuns de as pessoas mexerem a pelve durante o ato sexual. As pessoas fazem os mesmos movimentos na terapia quando se pede para que movam a pelve para a frente.

O terceiro modo de mover a pelve para a frente é empurrando o chão com os pés. Esta ação deslocará a pelve para a frente se os joelhos ficarem fletidos. Quando a pressão sobre o solo é liberada a seguir, a pelve volta para trás. Esta ação depende, todavia, da capacidade da pessoa para dirigir sua energia para os pés. Neste tipo de movimento pélvico, toda a tensão

localiza-se nas pernas. A pelve está isenta de tensão e balança ao invés de ser empurrada ou puxada.

A dinâmica energética deste movimento é exibida pelas figuras seguintes, ilustrativas dos três movimentos básicos do corpo humano em relação ao chão: andar, levantar-se e o impulso pélvico. O princípio subjacente a estas ações é o mesmo que coloquei antes, da ação-reação. Se empurramos o chão para baixo com os pés, o chão devolve esta pressão e a pessoa se locomove. O mesmo princípio rege o vôo de um foguete. A descarga energética do rabo do foguete força-o para a frente. A seguir, o modo como este princípio opera nas três ações relacionadas acima.

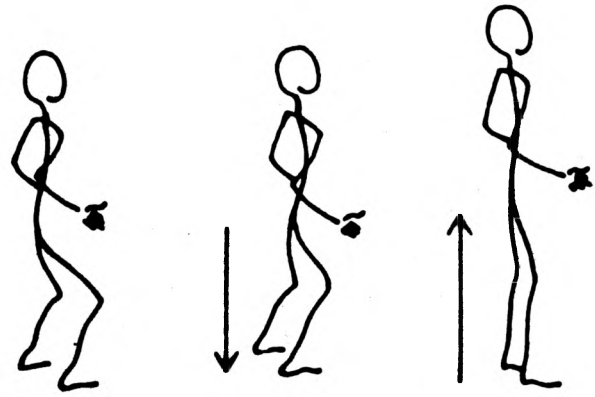
Andar: Assuma uma posição onde os pés estejam afastados cerca de quinze centímetros, os joelhos fletidos e o corpo aprumado. Desloque o peso de seu corpo para a parte redonda dos calcanhares. Empurre o chão para baixo com o pé direito, erga o pé esquerdo e deixe-o balançar para a frente. Quando levantar o calcanhar direito, você terá dado um passo à frente sobre o pé esquerdo. A repetição deste processo com cada pé, alternadamente, é andar.



DE PÉ | EMPURRANDO PARA BAIXO | MOVENDO-SE À FRENTE

Levantar-se: Assuma a mesma posição, mas dobre mais os joelhos. Transfira seu peso para a parte redonda da sola dos pés e empurre o chão para baixo. Desta feita, porém, não erga o pé esquerdo nem tire os calcanhares do chão. Se estes ficarem firmes no chão, você não conseguirá mover-se à frente. Dado que a força resultante de sua ação de empurrar o chão para baixo deve ter algum efeito, você descobrirá que seus joelhos estão se endireitando e que você fica em pé, numa perfeita posição ereta.

LEVANTAR-SE



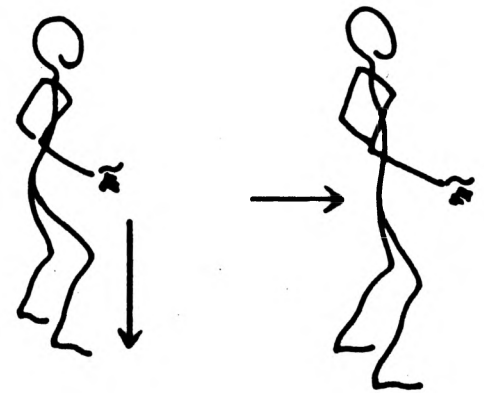
A. DE PÉ, COM JOELHOS FLETIDOS

B. INCLINANDO-SE À FRENTE

C. LEVANTANDO-SE

Impulso pélvico: Assuma a mesma posição de levantar-se, fazendo o mesmo procedimento do segundo exercício, mas não deixe seus joelhos se endireitarem. Você não vai levantar-se se os joelhos continuarem dobrados e não andará para a frente se os calcanhares mantiverem-se firmes no chão. O único movimento disponível para a força resultante é impelir a pelve à frente. Se você ficar com a pelve bloqueada, estará numa situação isométrica, na qual a força age sobre a musculatura, mas não se permite a ocorrência de qualquer movimento. O movimento não ocorre se a tensão das pernas impedir o fluxo ascendente da força resultante, nem tampouco se as tensões da pelve bloquearem o fluxo e impedirem qualquer movimento livre.

IMPULSO PÉLVICO

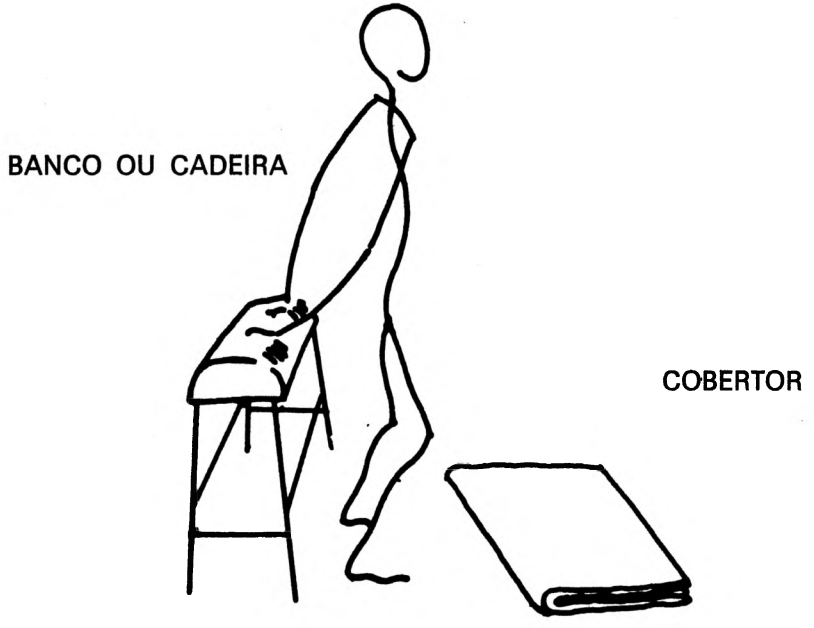


A. DE PÉ, PESO PARA A FRENTE

B. BALANÇO DA PELVE PARA A FRENTE

As tensões da região da pelve são liberadas por meio de uma variedade de exercícios, massagens e relaxamento dos músculos tensos. Um músculo tenso pode ser palpado tanto como um nó quanto como uma corda tensa. Espero apresentar muitos dos exercícios que usamos na bioenergética num estudo separado destinado a ser um manual de exercícios de bioenergética. Este livro tem o objetivo de proporcionar uma abordagem mais ampla da íntima relação entre personalidade e corpo.

Um tipo de exercício que uso para soltar a pelve também é o ato de cair. Descrevê-lo-ei aqui para que o leitor possa experimentá-lo:



Fica-se na frente de um banquinho ou cadeira em posição que deve servir de apoio apenas para o equilíbrio. Os pés estão afastados um do outro cerca de quinze centímetros e os joelhos dobrados quase ao máximo. O corpo deve inclinar-se à frente até os calcanhares estarem *um pouco* fora do chão. O peso do corpo deve estar ainda na parte redonda da sola dos pés e não nos artelhos. O corpo deve estar recurvado para trás e a pelve lançada à frente, sem tensão, para formar um arco contínuo. Neste exercício é importante que a pessoa faça pressão sobre o chão com ambos os calcanhares, sem no entanto, deixá-los tocar o chão. Pode-se impedir que isto aconteça inclinando-se o corpo à

frente e mantendo os joelhos fletidos. A pressão sobre os calcanhares impede a pessoa de andar à frente e os joelhos dobrados não permitem que ela se levante.

Aí a pessoa deve manter-se na posição tanto quanto conseguir sem, porém, transformá-la em teste de autodomínio ou tolerância. A respiração deve ser abdominal e solta. A barriga deve estar solta, a pelve descontraída. Quando a pessoa não agüenta mais a posição, cai de frente sobre os joelhos, em cima de um cobertor.

Neste exercício não é preciso usar nenhuma pressão consciente, uma vez que o peso da gravidade age como uma pressão em sentido descendente. Esta é bastante forte e, se os músculos das coxas estão tensos, a pessoa sentirá uma dor razoável nessa região. Quando tornar-se insuportável, a pessoa cai no chão. Em geral, as pernas passarão a vibrar antes de a pessoa cair. Se a respiração estiver igualmente relaxada e profunda e a pessoa mantiver-se tranqüila, a vibração se amplia até a pelve que movimentar-se-á para a frente e para trás involuntariamente. Faço meus pacientes realizarem duas ou três vezes este exercício, à medida em que os movimentos vibratórios tornam-se cada vez mais fortes. Já comentaram comigo que este exercício é de grande serventia para esquiadores.

Os exercícios são importantes porque dão à pessoa uma sensação diferente no corpo, ajudando-a também a tomar consciência de bloqueios e tensões, de modo a levá-la a compreender seus medos e ansiedades. O medo mais comum que os pacientes expressam é o de serem usados sexualmente se cederem aos seus sentimentos sexuais. Este medo remonta a uma ou às duas figuras parentais, em geral mais a do sexo oposto. "Ser usado" cobre uma variedade de pecados, desde a relação sexual entre um genitor e o filho até simplesmente divertir-se ou ridicularizar a sexualidade da criança. O medo específico tem que ser elucidado e isto pode ser feito analiticamente ou de outros modos. Em certos casos, o uso do exercício de cair o traz à tona.

Uma moça estava de pé, apoiando-se numa perna só, dobrada, olhando para o cobertor e, quando pensou em cair, viu a imagem de um pênis. Igualou então o medo de cair com o medo da entrega sexual, aos seus próprios sentimentos. A imagem do pênis a fez recordar seu pai. Ele era um sádico, segundo ela. "Espancava-me e humilhava-me. Andava nu pela casa, sem a menor consideração por meus sentimentos." O que mais a perturbava, dizia, era seu olhar. "Ele me despia com os olhos."

Para ela era desnecessário seu desenvolvimento. Eu podia entender seu problema e simpatizava com ela. Sua única defesa fora eliminar os sentimentos sexuais. O único modo que teve à mão para consegui-lo foi bloqueando o contato com a metade

superior de seu corpo. Este processo envolvia o tensionamento do diafragma e o enrijecimento do abdômen e pelve. Como resultado disso, ela desenvolveu a ansiedade de cair.

No entanto, a ansiedade de cair não foi a única conseqüência desta ação defensiva. Quando uma pessoa sofre um insulto ou lesão, sua resposta natural é a raiva. E só quando a raiva está bloqueada ou é inibida pelo medo uma pessoa se defende. A raiva inibida transforma-se em hostilidade e em negativismo. A pessoa sente então a culpa, e sua postura defensiva passa a ser contra a própria hostilidade e sentimentos negativos, como também contra qualquer insulto ou lesão futuras. Portanto, não é suficiente para a pessoa perceber e aceitar o fato de que não está mais vulnerável ao tipo de insulto ou lesão vivido durante a meninice. Esta percepção não afetará de modo substantivo a postura defensiva, na medida em que a defesa tem outra função, ou seja, a de ocultar a hostilidade.

Indiquei no terceiro capítulo que as duas camadas mais superficiais da personalidade — defesas do ego e a couraça muscular — funcionam como monitoras e controlam a camada emocional ou id, dentro da personalidade. Toda pessoa neurótica ou psicótica tem medo da intensidade de seus sentimentos e, em especial, de seus sentimentos negativos. Expliquei que estes devem ser ventilados ou expressos antes que o sentimento do centro, o amor, possa fluir livre e completamente para o mundo. Isto deve acontecer na situação terapêutica para prevenir qualquer atuação dos mesmos sobre pessoas inocentes. É prática corrente na terapia bioenergética encorajar a expressão destes sentimentos negativos toda vez em que isto for apropriado à situação terapêutica imediata. Isto certamente seria verdadeiro para aquela paciente que descrevi ter experienciado o pai como sádico e humilhante. Antes de podermos esperar que ela se entregue a seus sentimentos sexuais de modo positivo, devemos permitir que se entregue a seu lado negativo.

Deve-se reconhecer que esta paciente, como qualquer outra mulher que tenha sofrido um trauma semelhante, tenha sentimentos ambivalentes a respeito dos homens. Na qualidade de menina e mulher, ama os homens, mas estes incluem seu pai! Enquanto criança, foi humilhada e magoada por um homem e, por isto, odeia todos os homens. Numa parte de sua personalidade, gostaria de fazer a eles o que lhe fizeram: magoá-los e humilhá-los. Enquanto criança, não ousa expressar tais sentimentos e, agora que é adulta, continua não ousando fazê-lo. Também sabe que tais sentimentos são tão destrutivos a qualquer relacionamento como o foram para ela. Isto a coloca numa situação melindrosa, da qual a terapia deve ajudá-la a sair. O único modo de conseguir este intento é fornecendo-lhe um canal de saída para seus sentimentos negativos.

Há vários exercícios apropriados. Um deles é dar à paciente uma toalha que possa ser torcida com as duas mãos. A toalha pode representar qualquer pessoa. Neste caso, seria o pai da paciente, um namorado atual, ou mesmo qualquer outro elemento representativo do odiado sexo masculino. Enquanto torce a toalha, a pessoa pode ir dizendo tudo que quer ou gostaria de ter dito ao pai ou outro homem qualquer: "Você é um bastardo. Odeio você. Você me humilhou e eu te desprezo. Eu poderia torcer sua cabeça até ela desenroscar do teu pescoço; aí você iria me olhar mesmo com aqueles olhos lascivos." É óbvio que a toalha poderia também representar o pênis. Ao torcê-lo, ela estaria liberando uma quantidade grande de hostilidade contra esse órgão.

Este exercício não é realizado rotineiramente. Só tem valor quando se segue à revelação, pelo paciente, de uma experiência traumática. Estas não necessitam ser de cunho sexual. O exercício pode ser utilizado para descarregar sentimentos de raiva ou hostilidade oriundos de alguma injúria ou insulto.

Um exercício especificamente sexual e que deveria ser mais apropriado no atual contexto é o seguinte: O paciente sobe num colchão, apoiando-se sobre os joelhos e cotovelos, enterrando os artelhos no colchão. Esta é, em geral, a posição do macho, durante o ato sexual. Então, o paciente (seja qual for seu sexo) impele a pelve contra a cama, fazendo um violento movimento de propulsão, acompanhado ou não de vocalizações. Se a pessoa quiser empregar palavras, estas deverão ser necessariamente mesquinhas, sádicas, dolorosas e vulgares.

Quando o paciente deixa-se ir neste exercício, experiencia um enorme senso de alívio. Consegue deixar sair por fim o que estava reprimido, de um modo que não é destrutivo nem para si nem para os outros. A vulgaridade é apropriada porque a pessoa tende a denegrir o outro, mas sente-se limpa como se tivesse lavado toda a sujeira das mãos. O sentimento de limpeza que se segue é de raiva, uma raiva pura pela pessoa responsável pela injúria sofrida. Esta raiva pode ser expressa pelo ato de bater na cama com uma raquete de tênis. Bater deste jeito não é humilhante e nem punitivo; reafirma o direito do paciente de respeitar-se e de ser respeitado como indivíduo. Ninguém pode respeitar-se se não consegue nem ficar zangado quando é pessoalmente injuriado ou lesado.

A cada descarga de sentimentos negativos ou hostis diminui a ansiedade de cair. Vale o mesmo para qualquer expressão de raiva. Mas a ansiedade de cair não é eliminada apenas por meio destas manobras, pois tal ansiedade existe em seu direito próprio, como medo que deve ser confrontado ou enfrentado. Aprende-se a ceder sem medo, não com palavras, mas fazendo-se isso. E, no mesmo processo, aprende-se a defender o próprio

respeito e a própria sexualidade contra todas as pessoas, o terapeuta inclusive.

Devo acrescentar que todo exercício libera não só os sentimentos reprimidos como também as tensões musculares. Cair isenta as pernas do esforço excessivo de ter que se manter em pé por causa do medo. O movimento rotatório da pelve (fazemo-lo para trás, para soltar as tensões musculares associadas ao sadismo anal suprimido) reduz as tensões musculares das coxas e da cintura pélvica. Torcer a toalha e socar a cama têm efeitos similares sobre outras partes do corpo.

Estes exercícios são típicos para auto-expressividade. Não são os únicos que usamos na bioenergética, nem limitam-se aos sentimentos negativos e hostis ou irados. Estender-se à frente em busca de contato, tocar ternamente e abraçar são movimentos empregados para demonstrar afeto e desejo. No próximo capítulo discutirei a natureza da auto-expressividade e descreverei alguns dos modos que temos para tratar de problemas da auto-expressividade. São necessários, porém, mais dois comentários para finalizar.

A ênfase em se expor os sentimentos negativos baseia-se no fato clínico de a pessoa que não consegue dizer *não*, não poder dizer sim. Portanto, é importante que seja capaz de demonstrar um sentimento hostil ou de raiva quando for apropriado fazê-lo. Examinei as implicações filosóficas desta perspectiva em meu livro *Pleasure: A Creative Approach to Life*. Seria irreal conceber-se a personalidade humana como apenas positiva, por força da natureza. A vida é positiva, mas a antivida é negativa. Algumas pessoas confundem-se, no entanto, tomando uma pela outra, erroneamente. Ambos os tipos de forças estão presentes no mundo, e é uma ingenuidade pensar de outro modo. Se podemos distinguir entre as duas, a negativa alcança seu lugar próprio, dentro do comportamento humano.

A ênfase aparentemente excessiva sobre a linguagem corporal poderá fazer com que o leitor creia serem as palavras destituídas de importância para a terapia bioenergética. Isto certamente não se aplica ao trabalho que eu mesmo realizo e, no último capítulo, irei abordar o papel das palavras. Não acredito que demos atenção exagerada à expressão corporal. Ela recebe consideração nesta terapia porque, na maioria das outras terapias, é ignorada. As palavras não têm condições de substituir o movimento do corpo mas, da mesma forma, os movimentos do corpo não são equivalentes à linguagem. Cada uma das duas tem seu lugar próprio no cenário terapêutico, como o têm na vida. Muitos de meus pacientes têm uma certa dificuldade em expressar-se satisfatoriamente através da linguagem. E, como muitos

outros terapeutas, trabalho neste problema com eles. No entanto, todos os meus pacientes têm problemas para expressar-se totalmente a nível corporal e é sobre este problema que a bioenergética se localiza. Descobri ainda que o problema corporal vem antes do problema verbal, embora não seja idêntico a ele. É mais fácil falar fluentemente sobre o sexo do que fluir sexualmente.

IX. Auto-Expressividade e Sobrevivência

Auto-expressividade e espontaneidade

A auto-expressividade descreve as atividades livres, naturais e espontâneas do corpo e, como a autopreservação, é uma qualidade inerente a todos os organismos vivos. Toda atividade do corpo contribui para sua auto-expressão, desde as mais simples como andar e comer, até as mais sofisticadas como cantar e dançar. O modo como alguém anda, por exemplo, não só o define como ser humano (nenhum outro animal anda como o homem) como também define seu sexo, sua idade aproximada, sua estrutura de caráter e sua individualidade. Ninguém anda exatamente igual a outra pessoa, ninguém se parece exatamente com outra pessoa, ninguém se comporta exatamente como outra pessoa. O indivíduo se expressa em qualquer ação que executa ou movimento que seu corpo realiza.

As ações e os movimentos corporais não são as únicas modalidades de auto-expressão. A forma e o contorno do corpo, sua cor, cabelo, olhos e sons identificam a espécie e o indivíduo. Podemos reconhecer um leão ou um cavalo a partir de um desenho, e não há movimento algum num retrato. Podemos até reconhecer um determinado cavalo em particular vendo-o numa fotografia, se o conhecermos, do mesmo modo que podemos reconhecer uma pessoa numa fotografia. Os sons e odores também identificam tanto a espécie quanto o indivíduo.

Segundo esta definição, a auto-expressão não é, em geral, uma atividade consciente. Podemos estar nos exprimindo de modo consciente ou então termos consciência de nossa auto-expressividade. Mas tenhamos ou não consciência desse fato, estamos o tempo todo nos expressando. Decorrem dois pontos importantes deste fato: o primeiro é que o *self* (si mesmo) não está limitado ao seu aspecto consciente, não se identificando com o ego. O segundo é

que não temos que fazer coisa alguma para nos expressar. Impressionamos as pessoas simplesmente sendo e, às vezes, causando-lhes uma impressão e não fazendo nada mais do que tentando ser auto-expressivo. Neste último caso, arriscamo-nos a criar a imagem de uma pessoa que está desesperada atrás do reconhecimento e nossa auto-expressividade poderá ficar inibida por nosso próprio constrangimento.

A espontaneidade, não a consciência, é a qualidade essencial da auto-expressividade. Abraham Maslow, num artigo não publicado e intitulado *The Creative Attitude*, diz o seguinte:

> A total espontaneidade é a garantia de uma expressão honesta da natureza e do estilo de um organismo em livre funcionamento, e de sua característica de único. As palavras, a espontaneidade e a expressividade implicam honestidade, naturalidade, confiabilidade, ausência de malícia, não imitatividade, etc., na medida em que implicam também uma natureza não-instrumental da conduta, a ausência da "tentativa" voluntária, e ausência de um esforço consciente ou de um desgaste consentido, a falta de uma interferência no fluxo de impulsos e a livre expressão radioativa da pessoa na sua profundidade.

É interessante notar que a espontaneidade é definida em termos negativos, como a ausência de uma "tentativa voluntária", a "ausência de malícia", "falta de interferência". A espontaneidade não pode ser ensinada. Não se aprende a ser espontâneo e, portanto, a terapia não pode ensiná-la, dado que o objetivo da terapia é ajudar a pessoa a tornar-se mais espontânea e mais auto-expressiva levando, por sua vez, a uma sensação mais intensa de si mesma. A tarefa terapêutica deve destinar-se à remoção das barreiras ou bloqueios no caminho da auto-expressividade. Deve-se, portanto, necessariamente, entender estes bloqueios. Para mim, isto significa a abordagem bioenergética ao problema da auto-expressividade inibida.

Quando comparamos comportamentos espontâneos com comportamentos aprendidos, fica clara a relação dos primeiros com a auto-expressividade. O comportamento aprendido reflete, em geral, aquilo que ensinaram à pessoa e deveria, por conseguinte, ser considerado como manifestação do ego ou do superego, mas não do *self* (si mesmo). Esta distinção, todavia, não pode ser objeto de uma aplicação rigorosa na medida em que a maioria das condutas contém tanto um elemento aprendido quanto um espontâneo. A verbalização é um bom exemplo. As palavras que usamos são respostas aprendidas, mas o discurso é mais do que

as palavras e frases, pois inclui a inflexão, o tom, o ritmo e a gesticulação, que são em grande medida espontâneos e peculiares ao locutor. Estes últimos elementos conferem o colorido à fala, acrescendo-a de riqueza em sua expressão. Por outro lado, ninguém irá defender um discurso que distorça o sentido comum das palavras e ignore as regras da gramática por causa da espontaneidade. A espontaneidade divorciada do controle do ego é o caos e a desordem, independente do fato de, às vezes, entendermos os balbucios dos bebês e as ruminações dos esquizofrênicos. Um equilíbrio justo entre controle egóico e espontaneidade poderia permitir a manifestação o mais eficiente possível de um impulso, sem deixar de estar transmitindo intensamente a vida da pessoa.

Embora a ação espontânea seja uma expressão direta de um impulso e, portanto, uma manifestação direta do interior da pessoa, nem todos os atos impulsivos são auto-expressivos. O comportamento reativo tem um aspecto espontâneo que é enganador, na medida em que é condicionado e predeterminado pela experiência anterior. As pessoas que perdem a cabeça de tanta raiva toda vez que ficam frustradas podem parecer espontâneas, mas a qualidade explosiva de sua resposta nega sua pretensa espontaneidade. A explosão deriva do bloqueio dos impulsos e do acúmulo de energia atrás das barreiras, contra as quais irrompe à menor provocação. O comportamento reativo origina-se numa "interferência com o fluxo de impulsos", sendo uma expressão do estado de bloqueio no organismo. Contudo, estas reações explosivas podem ser estimuladas dentro da situação de controle que é a terapêutica, no sentido de remover bloqueios profundamente estruturados.

Às vezes, a bioenergética é alvo de críticas por causa desta afirmação. Há um pressuposto ingênuo por parte de muitos terapeutas de que a violência não tem lugar racional a nível da conduta humana. Pergunto-me como é que tais pessoas reagiriam em caso de terem suas vidas ameaçadas! Esta ameaça ficou pairando sobre a cabeça de muitos de meus pacientes quando estes eram pequenos. É irrelevante indagar se a ameaça teria sido levada a termo. As crianças pequenas não podem efetuar tais distinções. Sua resposta imediata e verdadeiramente espontânea é violenta. Quando a resposta é bloqueada ou inibida pelo medo de uma represália, estabelece-se a condição interna para uma conduta reativa. Este bloqueio será dissolvido não com amor e sinais de apoio, mas quando estes sinais e este amor apoiarem de fato o direito do paciente de descarregar sua violência no ambiente controlado da terapia, não por meio de atuações na vida cotidiana.

O prazer é o elemento-chave para a auto-expressividade. Quando estamos nos expressando de fato, sentimos prazer que

pode variar de uma sensação moderada até o êxtase no sexo. O prazer da auto-expressividade não depende da resposta do meio ambiente: a auto-expressividade é agradável em si. Gostaria de pedir ao leitor que se recordasse do prazer que sente quando está dançando para perceber como o prazer da auto-expressividade independe das reações dos outros. Isto não significa que a resposta positiva à auto-expressividade de uma pessoa seja destituída de valor. Nosso prazer aumenta ou diminui pela reação dos outros, mas não é criado por estas respostas. Não pensamos nos outros quando estamos cantando no chuveiro e, no entanto, esta é uma atividade auto-expressiva e agradável.

Cantar é uma ação naturalmente expressiva de si mesmo, como dançar. Mas perde algumas de suas qualidades quando se transforma numa exibição, ou seja, quando está faltando parte do impulso espontâneo para cantar. Pode-se até derivar uma satisfação do ego com o ato de cantar mas, quando é baixo o elemento de espontaneidade, o prazer sofre uma diminuição proporcional. Felizmente, uma audição deste tipo não seria inspiradora nem para a platéia e, portanto, deixaria de ser repetida. Vale o mesmo para a dança, para a fala, para a arte de escrever, para a arte de cozinhar, para qualquer outra atividade. O desafio do artista é como manter um alto nível de execução sem perder o sentimento de espontaneidade de suas ações, que confere vida e prazer ao que estiver fazendo.

Em situações nas quais a pessoa pode mostrar-se sem reservas espontâneas, não dando nenhuma atenção consciente às suas manifestações, a experiência do prazer é muito grande. A atividade lúdica das crianças tem esta qualidade. A maioria de nossos atos conta com uma mistura de espontaneidade e controle, sendo que este serve para garantir aos nossos comportamentos uma maior objetividade. Quando o controle e a espontaneidade estão em harmonia a ponto de um suplementar o outro ao invés de tolhê-lo, o nível de prazer é o mais elevado possível. Nestas ações, o ego e o corpo atuam juntos para a produção de um nível de coordenação nos movimentos que só pode ser denominado de gracioso.

Sentimos prazer com a boa aparência de nosso corpo porque isto expressa quem somos. Invejamos aquele que tem um belo cabelo, olhos brilhantes, dentes alvos, pelve limpa, boa postura, modos graciosos e assim por diante. Sentimos que estas características são fonte de prazer para a pessoa, devendo também sê-lo para nós. Na bioenergética, defendemos a tese de que a saúde e a vitalidade do corpo refletem-se em sua aparência. Boa aparência e bons sentimentos andam juntos.

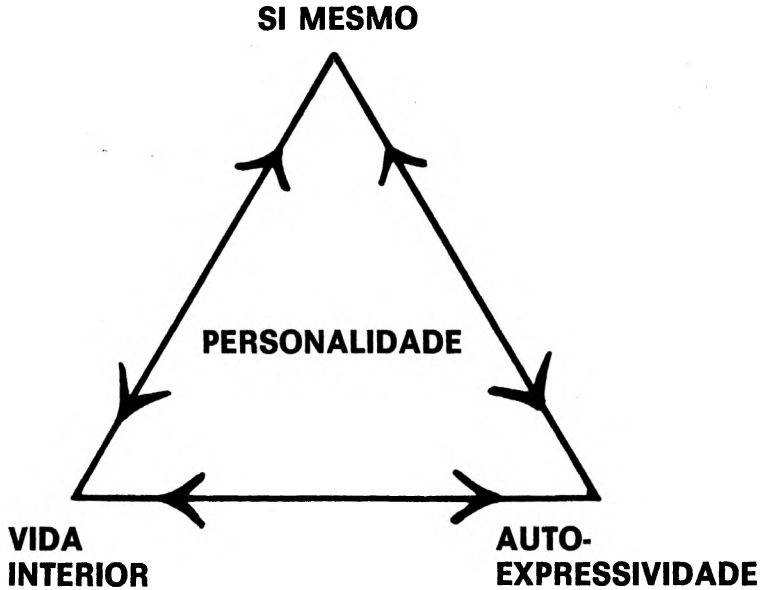
A espontaneidade é uma função da motilidade do corpo. Um corpo cheio de vida nunca está completamente parado, mesmo ao dormir. Evidentemente, as funções vitais nunca cessam e, além

disso, há muitos movimentos involuntários que podem acontecer durante o sono, sendo mais freqüentes quando estamos despertos e em atividade. Esses movimentos variam em qualidade e intensidade, segundo o grau de excitação. Sabe-se que as crianças ficam tão excitadas que, literalmente, começam a pular. Nos adultos, os movimentos involuntários constituem a base de nossos gestos, de nossas expressões faciais e de outras ações do corpo. Em geral, não temos consciência destas atividades que nos exprimem ainda mais do que nossos atos conscientes. Decorre, por conseguinte, que quanto maior for a motilidade de nosso organismo, mais auto-expressivo ele será.

A motilidade de um corpo está diretamente relacionada ao seu nível de energia. É preciso energia para movimentar-se. Quando o nível energético está baixo, a motilidade necessariamente decresce. Uma linha direta conecta a energia à auto-expressividade. Energia —— motilidade —— sentimento —— espontaneidade —— auto-expressividade. Esta seqüência também opera em seu sentido inverso. Se a auto-expressividade de uma pessoa estiver bloqueada, sua espontaneidade estará reduzida. A redução da espontaneidade afeta negativamente o tônus afetivo que, por sua vez, decresce a motilidade do corpo e deprime seu nível de energia. Adolf Portmann, um biólogo eminente, estudioso da auto-expressividade nos animais, chega a uma conclusão semelhante a partir de seus estudos: "Uma vida interior rica (...) depende basicamente (...) de um grau de sinceridade que anda lado a lado com uma manifestação rica da auto-expressividade".

A colocação de Portmann sugere um inter-relacionamento dos três elementos da personalidade: vida interior, expressão externa e si mesmo. Vejo cada um destes elementos como um vértice de um triângulo que precisa de todos os três para manter sua forma.

Quando a auto-expressividade está bloqueada ou limitada, a pessoa poderá compensá-la projetando uma imagem do ego. O modo mais comum de se fazer isto é através do uso do poder e o melhor exemplo desta projeção foi Napoleão. Quando ficou mais velho, ficou ainda mais baixo, à medida que sua cabeça ia afundando dentro dos ombros. Era chamado de "pequeno cabo" e, no entanto, sua imagem avultava por toda a Europa. Era um imperador que detinha um grande poder. Compreendo esta necessidade por tanto poder somente como reflexo do senso de inferioridade a nível de si mesmo e de sua auto-expressividade. Se Napoleão pudesse ter cantado e dançado, talvez não tivesse precisado fazer exércitos inteiros caminharem em tantos países para conquistar um sentido de si mesmo que duvido que ele tenha alcançado algum dia. O poder cria apenas uma imagem maior, não um *self* maior.



Um outro exemplo de compensação é visto na pessoa que tem que possuir uma casa grande, um carro dispendioso ou um barco de grandes proporções para superar uma sensação interna de pequenez. Pequeno é o âmbito de sua auto-expressividade. Poderá ser rico, já que esta é sua ambição, mas continua sendo pobre em sua vida interior (espírito) e em sua maneira de automanifestação.

Na bioenergética, focalizamos três áreas principais de auto-expressividade: movimento, voz e olhos. Normalmente, as pessoas se expressam através de cada um destes canais de comunicação, simultaneamente. Se nos sentimos tristes, por exemplo, choramos, soluçamos e nos sacudimos convulsivamente. A raiva é semelhantemente expressa em movimentos corporais, sons e olhares. Bloquear ou cortar qualquer um destes canais enfraquece e cinde a emoção e sua expressão.

Nas páginas precedentes, discuti muitos dos exercícios e manobras que usamos para reduzir a tensão muscular e soltar a motilidade corporal. Gostaria de dizer aqui algo a respeito dos movimentos expressivos empregados para o mesmo propósito, na terapia. Fazemos os pacientes darem chutes, socos no divã, estender-se em busca de contato, inclusive tocando, sugando, mordendo e assim por diante. Poucos pacientes conseguem executar tais movimentos graciosamente e com sentimento. Suas ações são des-

coordenadas ou explosivas. Raramente as pessoas combinam tais movimentos com verbalizações apropriadas e com contato visual para torná-las mais expressivas. Os bloqueios contra os movimentos expressivos reduzem a mobilidade do corpo e a espontaneidade da pessoa. Os bloqueios podem ser liberados somente por meio de um trabalho com estes movimentos.

Chutar é um bom exemplo. Chutar quer dizer protestar. Dado que à maioria das crianças foi negado o direito de protestar, ao ficarem adultas não conseguirão chutar com convicção, nem seus chutes terão algum efeito real. Precisam de uma provocação para liberar explosivamente esta ação. Quando não existe provocação, os chutes são aleatórios e descoordenados. Às vezes, dizem: "Não tenho contra que dar chutes". Mas esta é uma negação, porque ninguém estaria em terapia se sentisse que na sua vida não há do que reclamar.

Chutar uma cama, usando uma perna estendida de cada vez, é uma ação de surrar que, sendo bem-realizada, conta com a participação de todo o corpo. As tensões em qualquer parte do corpo interferem nessa qualidade de surrar. As pernas podem mover-se, por exemplo, mas a cabeça e o torso mantêm-se imóveis. Neste caso, o movimento da perna é forçado, sem espontaneidade. Dizemos que a pessoa está com medo de "se deixar levar" com a ação. Embora tenha um início voluntário, quando a pessoa se deixa levar pela ação, esta assume uma qualidade espontânea e involuntária, tornando-se agradável e satisfatória. O uso da voz, como dizer "Não!" enquanto se dá os chutes, acentua o compromisso e a descarga. O que vale para os chutes é igualmente verdadeiro para outros movimentos expressivos mencionados acima.

Descobri que é necessário fazer os pacientes realizarem estes exercícios que envolvem chutar, bater, tocar, muitas vezes seguidas para soltar os movimentos, de modo que os sentimentos tenham condições de fluir sem obstáculos para a ação. Toda vez que os pacientes dão um chute ou soco na cama, por exemplo, aprendem a ceder mais completamente ao movimento, permitindo a mais elementos de seu corpo sentirem a ação. Na maioria dos casos, é preciso indicar ao paciente como ele está se reprimindo, ao invés de se deixar levar pelo movimento. Por exemplo, um paciente estende suas mãos à frente, em minha direção, enquanto retrai os ombros para trás, inconsciente de estar inibindo sua ação até que eu o diga para ele. Socar a cama com os próprios punhos ou com uma raquete de tênis é uma ação relativamente simples apesar de serem poucos os que a executam bem. As pessoas não estendem os braços o suficiente, não curvam as costas, trancam os joelhos e todas estas ações as impedem de se lançarem sem reservas à ação. Evidentemente, a maioria das crianças passou pelo tabu de bater. A remoção psicológica do ato de bater, no presente, não ajuda

muito por ter-se tornado estruturado no corpo na forma de uma tensão crônica. Com a prática, porém, bater passa a ser uma ação mais coordenada e eficiente e o paciente começa a sentir prazer na realização do exercício, sinal de que abriu uma nova área de automanifestação.

Sempre acreditei que a terapia requer uma dupla abordagem: uma que se centralize no passado e outra no presente. O trabalho sobre o passado é o lado analítico, que acentua o *por que* de um comportamento, de uma ação, dos movimentos da pessoa. O trabalho sobre o presente lança luz sobre o *como* alguém age e se move. A coordenação e a eficiência da ação e movimento, para a maioria dos animais, são qualidades aprendidas no decurso da brincadeira na infância. Mas quando a criança tem problemas emocionais, esta aprendizagem não acontece de modo completo e natural. Até certo ponto, portanto, toda terapia envolve uma reaprendizagem e um programa de retreinamento. Na minha opinião, a terapia não deveria ser um processo do tipo "ou análise ou aprendizagem" — mas sim uma criteriosa combinação de ambas.

Som e personalidade

A palavra "personalidade" tem duas origens em seu radical. A primeira deriva da palavra *persona* que se refere à máscara do ator numa peça de teatro, definindo seu papel. Portanto, num sentido, personalidade é algo condicionado pelo papel que um indivíduo assume na vida ou pela imagem que oferece ao mundo. O segundo significado é exatamente o oposto do primeiro. Se fragmentarmos a palavra *persona* em suas partes componentes, *per sona*, teremos uma frase que quer dizer "pelo som". Segundo este significado, personalidade reflete-se no som da pessoa. Uma máscara é uma coisa inerte e não pode transmitir a qualidade vibrante de um organismo vivo, ao passo que a voz sim.

Poderíamos dizer: "Não preste atenção à máscara, mas ouça o som, pois vem dali o que você quer conhecer de uma pessoa". Em parte, este é um conselho verdadeiro, mas seria um erro ignorar a máscara. O som nem sempre nos indica o papel que a pessoa assumiu, apesar de fazê-lo em muitos casos. Há uma maneira de falar especial que pode ser identificada com os papéis. Oradores, professores, serviçais e sargentos têm modos característicos de falar que os identificam com sua profissão ou vocação. A máscara influencia e modifica a voz. Mas há elementos desta que a máscara nem sempre toca e que nos dão informações diferentes acerca da personalidade.

Não tenho dúvidas quanto ao fato de uma voz rica ser uma

maneira rica de auto-expressão, denotativa de uma rica vida interior. Creio haver algo que sentimos nas pessoas e esta é uma sensação válida, mesmo que não recebam as confirmações devidas de estudos objetivos. O que é que queremos dizer com uma voz rica? O fator essencial é a presença de ampla gama de tons e subtons que lhe confiram uma riqueza sonora. Outro fator é a gama de tons. A pessoa que fala num único tom (*monotone*) tem uma gama muito limitada de expressões e tende a igualar isto com uma personalidade limitada. A voz pode ser chata (*flat*), sem profundidade ou ressonância, pode ser baixa como se lhe faltasse energia, ou fina e desincorporada. Cada uma destas qualidades relaciona-se de certo modo com a personalidade da pessoa.

A voz está tão intimamente vinculada à personalidade que é possível diagnosticar a neurose do indivíduo e partir de uma análise de sua voz. Recomendo uma leitura cuidadosa do livro *The Voice of Neurosis*, de Paul Moses[1] a quem desejar compreender a relação entre voz e personalidade. O estado da voz vem progredindo até o ponto em que hoje torna-se possível utilizá-la para detectar mentiras. Isto é mais sutil do que a detecção de mentiras baseadas no reflexo psicogalvânico da pele, mas o princípio é semelhante em ambos os casos. Quando a pessoa conta uma mentira, há um achatamento em sua voz que é passível de detecção por um instrumento. Este achatamento, diferente da voz normal da pessoa, indica um bloqueio ou uma contenção do impulso de falar a verdade.

O novo detector de mentiras é conhecido como o PSE ou Avaliador de Tensão Psicológica (*Psychological Stress Evaluator*). Allan D. Bell, presidente da companhia que comercializa o produto, descreve seu modo de funcionar: "Há tremores fisiológicos inerentes aos músculos do corpo humano e que estão acontecendo ininterruptamente enquanto os músculos estão sendo usados. Sob tensão, contudo, diminui a quantidade de tremores. Os músculos da voz também exibem estes mesmos tremores, bem como o efeito da tensão. Usando o equipamento eletrônico por nós criado, você pode examinar uma fita gravada de uma voz para verificar o que acontece com tais tremores. A extensão dos mesmos é inversamente proporcional à quantidade de tensão psicológica que a pessoa está sentindo".

Os tremores são aquilo que eu denomino de vibrações. A ausência destas denota a tensão ou a contenção, seja no corpo ou na voz. Nesta última, a tensão provoca a perda de sua ressonância. Os relacionamentos são os seguintes: tensão = contenção = perda da vibração = achatamento do afeto ou sentimento.

---

1) Paul M. Moses, *The Voice of Neurosis* (Nova York, Grune & Stratton, 1954.)

Não sou uma autoridade em voz mas, na qualidade de psiquiatra, presto atenção muito particular a ela em meu trabalho com os pacientes. Não só a emprego com fins diagnósticos, usando ao máximo minhas habilidades neste sentido, como também para fins terapêuticos. Para que a pessoa recupere seu potencial completo de auto-expressão, é importante que conquiste o uso pleno de sua voz, com todos os registros e em todas as suas nuances de sentimento. O bloqueio de qualquer sentimento afetará sua expressão vocal. Portanto, é preciso desbloquear os sentimentos, algo que já estamos discutindo desde o início; contudo, é também necessário trabalharmos especificamente com a produção do som para eliminar as tensões que existem em redor do aparato vocal.

Para compreendermos o papel da tensão nos distúrbios da produção sonora, devemos considerar cada um dos três elementos que participam da emissão do som. São estes: um fluxo de ar sob pressão, agindo nas cordas vocais para produzir uma vibração, as cordas vocais que funcionam como instrumentos vibratórios e as cavidades de ressonância que magnificam o som. As tensões que interferem na respiração, especialmente as da região do diafragma, refletir-se-ão por alguma distorção na qualidade da voz. Na ansiedade extrema, por exemplo, quando o diafragma fica alvoroçado, a voz torna-se muito trêmula. Em geral, as cordas vocais em si estão isentas de uma tensão crônica, mas em presença de um esforço agudo são afetadas e produzem uma certa rouquidão. As tensões do pescoço e da musculatura da garganta, tão comuns, afetam a ressonância da voz, provocando tons torácicos ou tons cefálicos. A voz natural é uma combinação destes tons em graus variados, dependendo da emoção que está em jogo. Esta combinação comporta uma voz equilibrada.

A falta de uma voz equilibrada é uma clara indicação de um problema na personalidade. Moses descreve dois casos tratados por ele e que citarei a seguir, uma vez que ele está falando na qualidade de otorrinolaringologista:

> Um paciente de 25 anos de idade falava numa voz aguda e infantil, algo que lhe causava grande embaraço. Tinha cordas vocais completamente normais e adequadas à produção de um tom barítono normal e, na verdade, conseguia cantar nesse tom. Mas mantinha-se falando em falsete. Outro paciente, um jovem advogado, queixava-se de rouquidão crônica. Usava para sua produção vocal um teor excessivo de registros torácicos. Este jovem tinha um pai de destaque na vida pública, desempenhando um papel importante na vida do país e o filho tinha que corresponder a um

elevado ideal. Daí forçava o tom para criar a ilusão de que assim pudesse encobrir a falta de êxito no processo de identificação com a imagem do pai. Da mesma forma, o falsete persistente do outro rapaz poderia ser explicado remontando suas origens ao apego ainda existente à barra da saia de sua mãe[2].

Moses não descreve o tratamento dispensado a estes problemas, mas é evidente, a partir de seus comentários, que envolvia alguma análise do passado do paciente. "Em ambos os casos, tiveram que voltar atrás, reaprender as lições no início de sua maturidade." Tenho certeza de que todo analista ou terapeuta poderia contar muitos casos, de sua própria prática, em que o enriquecimento da voz sucedia a um trabalho bem feito sobre os problemas da personalidade.

John Pierrakos descreveu um dos modos que emprega para o tratamento bioenergético de bloqueios da voz, para abrir e liberar os sentimentos suprimidos atrás destes:

> Um dos modos de enfrentar tais problemas é colocar o polegar da mão direita 2,5 cm abaixo do ângulo do queixo enquanto que o dedo médio está localizado na posição correspondente do outro lado do pescoço. Os músculos escaleno e esternocleidomastóideo são assim aprisionados e se aplica uma pressão firme no local, enquanto o paciente vocaliza uma nota alta e longa. Repete-se o mesmo procedimento várias vezes no meio e na base do pescoço, utilizando vários registros sonoros. Muitas vezes, isto provoca gritos de agonia que se transformam em profundos soluços e pode-se até ouvir um verdadeiro envolvimento emocional, com uma rendição final. A mágoa é expressa nos movimentos clônicos e o corpo todo vibra de emoção. A voz ganha vida e pulsa, enquanto que o bloqueio da garganta se abre. É surpreendente descobrir o que se oculta por trás da fachada de uma voz estereotipada. Uma jovem, com uma voz de tonalidade aguda francamente adolescente, fazendo o papel da menininha com seu papai, irrompeu numa voz feminina madura e melodiosa. Um homem de voz seca, chata, mudou de registro, depois desta descarga, para uma voz masculina profunda, de desafio ao seu "pai opressivo". Fiquei profundamente

2) Idem, *op. cit.*

comovido quando uma paciente esquizofrênica que se ocultava por trás de uma voz de som seco e odioso, depois de abrir seus bloqueios da garganta, começou a cantar uma melodia rica e atraente, como uma menina de seis anos[3].

Uma vez que a voz está tão intimamente relacionada ao sentimento, sua liberação envolve a mobilização de sentimentos suprimidos, além de sua manifestação por meio do som. Há sons diferentes para os diversos sentimentos. O medo e o terror são expressos com gritos; a raiva com tom agudo e alto; a tristeza com voz profunda e soluçante; o prazer e o amor com sons suaves e melodiosos. Em geral, pode-se dizer que uma voz de tonalidade elevada indica um bloqueio das notas profundas, expressivas da tristeza; a voz baixa e torácica indica a negação do sentimento de medo e a inibição de exprimi-lo num grito. Contudo, não se pode afirmar que a pessoa que se exprime numa voz aparentemente equilibrada não esteja limitando sua expressão vocal. Para tal pessoa, o equilíbrio poderá representar controle e medo de deixar emoções violentas se manifestarem por meio de vocalizações.

Na terapia bioenergética há uma ênfase constante na expressão de sons e as palavras são menos importantes. Os melhores sons são aqueles que emergem espontaneamente. Descreverei a seguir dois dos procedimentos capazes de evocá-los.

Todo bebê é capaz, já ao nascer, de chorar copiosamente e este é o ato que estabelece a respiração independente do recém-nascido. A força desse primeiro grito é uma certa medida da vitalidade da criança; algumas gritam vigorosamente, outras debilmente, mas em pouco tempo a maioria delas aprende a chorar em voz bem alta. Não muito tempo depois do nascimento, os bebês conquistam também a capacidade de gritar. O grito é uma das principais formas de descarregar tensão, seja esta devida ao medo, à raiva ou a uma frustração intensa. Muitas pessoas valem-se do grito com este propósito.

Há alguns anos eu estava num programa de rádio, em Boston, com a presença da platéia ao vivo. Um dos espectadores chamou-me pelo telefone para perguntar como superar sua dificuldade de falar na frente das pessoas. Sem saber qual era a causa do problema, eu tinha ainda de oferecer-lhe um conselho e então sugeri-lhe que praticasse o ato de gritar. Sabia que só iria beneficiá-lo. O melhor lugar para se gritar é dentro de um carro, na estrada, com os vidros fechados. O barulho do trânsito é tão alto

3) John C. Pierrakos, *The Voice and Feeling in Self-Expression* (Nova York, Institute for Bioenergetic Analysis, 1969, pág. 11.)

que não é possível que alguém ouça. Quando acabei de fazer esta sugestão, recebi outro telefonema. Era de um homem que estava escutando o programa; disse que era vendedor e que, ao final da jornada de trabalho, sentia-se tenso e esgotado com o trabalho. Não gostava de voltar para casa nesse estado. O melhor jeito que havia descoberto para ficar melhor era gritar dentro do carro. Disse que o ajudava enormemente e estava surpreso de que ninguém mais se lembrasse disso. A partir, daí, diversas pessoas disseram-me ter empregado esta técnica com resultados semelhantes.

Infelizmente, a maior parte das pessoas é incapaz de gritar, pois suas gargantas estão muito tensas para permitirem que saia o som. Pode-se apalpar os músculos extremamente tensos dos lados da garganta. Esta tensão pode ser descarregada e assim eliciar-se um grito, quando se aplica pressão nos mesmos, especificamente no músculo escaleno anterior, de cada lado do pescoço. Pierrakos usava esta manobra, como vimos atrás, mas, dada sua importância, descrevê-la-ei novamente do modo como a emprego. Então, com meu polegar e dedo médio aplico uma pressão média nestes músculos. A dor inicial é geralmente forte o bastante para chocar o paciente até que grite, ainda mais que já estará produzindo um som alto. O tom sobe espontaneamente e o grito irrompe. É surpreendente verificar que, enquanto o paciente grita, ele não sente a mínima dor apesar de a pressão manter-se a mesma. Em muitos casos, o grito continua depois de eu ter tirado os dedos, por muito tempo. Se o paciente não gritar, interrompo a pressão porque só irá intensificar a contenção do grito.

Embora este método seja um procedimento eficaz na eliciação de um grito, não libera todas as tensões que circundam a boca e a garganta, as quais afetam a produção da voz. Quando a voz da pessoa está solta, ela vem do coração. Esta é uma pessoa que fala a partir dos seus sentimentos. Isto significa que o canal de comunicação entre coração e mundo está livre e aberto, sem obstruções. Considerando-se anatomicamente este canal, descobriremos três áreas em que as tensões crônicas podem compor anéis de constrição, estreitando a abertura do canal e impedindo uma expressão completa dos sentimentos. O anel mais superficial forma-se ao redor da boca. A boca apertada ou fechada pode efetivamente bloquear toda a comunicação de sentimentos e, ao comprimir os lábios e endurecer o queixo, pode-se fazer uma contração capaz de eliminar a possibilidade de qualquer som emergir de dentro para fora. Falamos de pessoas com esta atitude como sendo "lacônicas".

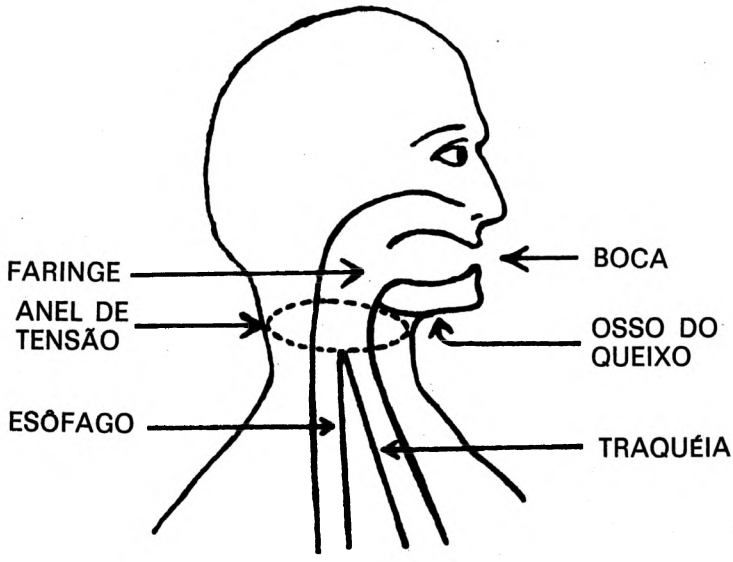
O segundo anel de tensão forma-se na junção da cabeça com o pescoço. Esta área é crítica porque representa a região de transição do controle voluntário para o involuntário. A faringe e a

boca estão na parte anterior, o esôfago e a traquéia na parte de trás desta zona. O organismo tem um controle consciente de tudo o que acontece na boca e na faringe; pode-se escolher entre engolir ou cuspir. Esta escolha já fica perdida quando a substância, água ou comida, por exemplo, passa desta área para o esôfago. Deste ponto para baixo, é o sistema involuntário que assume a direção e o controle consciente desaparece de cena. A importância biológica desta região de transição é evidente, na medida em que permite ao organismo provar e rejeitar qualquer substância que considere inaceitável ou inadequada. Embora menos evidente, a importância psicológica também fica clara pois, ao não engolir um elemento lesivo ou inaceitável ao corpo, a integridade psicológica do organismo pode ser mantida.

Infelizmente, a integridade psicológica das crianças é muitas vezes violada na medida em que as forças absorvem "coisas" que tenderiam a rejeitar. "Coisas" aqui refere-se a comida, remédios, comentários, situações e assim por diante. Tenho certeza de que todos nós tivemos experiências deste tipo. Minha mãe costumava me fazer tomar óleo de rícino com suco de laranja. Esta combinação era extremamente desagradável e durante anos a fio não conseguia suportar o gosto de suco de laranja puro. Não há quem não tenha engolido insultos ou comentários depreciativos e tinha ficado calado. Um de meus pacientes contou-me uma estória interessante que a mãe contava seguidamente com orgulho. A mãe havia colocado um pouco de alimento na boca de seu filho ainda bebê e, antes que este a cuspisse, ela introduzia o seio na boca da criança, de modo que ela engolia a comida para não se sufocar[4].

O efeito de tal procedimento é criar um anel de tensão na junção crítica. Esta tensão comprime o canal de passagem do pescoço para a cavidade oral, representando uma defesa inconsciente contra o ato de ser forçado a engolir uma "coisa" inaceitável vinda de fora. Ao mesmo tempo, é uma contenção inconsciente contra a manifestação de sentimentos que se teme serem inaceitáveis ao outro. Necessariamente, a constrição interfere na respiração ao estreitar a abertura da passagem de ar e, desse modo, contribui para a ansiedade. A localização deste anel de tensão está ilustrada pela seguinte figura:

4) Quantos de nós não fomos forçados a engolir nossas lágrimas e protestos porque estes não eram uma expressão aceitável?



Este anel de tensão não é uma unidade anatômica, mas funcional. Muitos músculos participam de sua formação e, para o seu funcionamento, entram várias estruturas como o queixo e a língua. O maxilar inferior desempenha um papel especial na medida em que, endurecendo o queixo, esta tensão instala-se de modo eficiente no local. Seja qual for a posição em que o queixo ficar imobilizado, a mensagem é "não vão passar". A este respeito, funciona como a ponte levadiça do castelo que deixa do lado de fora os indesejáveis, mas mantém enclausurados os de dentro. Quando o organismo necessita de mais energia, como nos estados de cansaço ou sono, o portal tem que se abrir em toda sua extensão para permitir uma inspiração mais profunda e é isso que fazemos ao bocejar. No bocejo, o anel de tensão, que inclui os músculos que movimentam o queixo, fica temporariamente descontraído, do que resulta que a boca, a faringe e a garganta abrem-se em toda a amplitude para deixar entrar o ar necessário.

Devido à sua estratégica localização como ponte levadiça da personalidade, a tensão dos músculos que movimentam o maxilar é o elemento-chave para o padrão de contenção do resto do corpo. Na bioenergética realiza-se um trabalho considerável para aliviar esta tensão que, nas diversas pessoas, assume muitos graus de intensidade. Quando fiz terapia com Reich, o maxilar foi a primeira área que ele trabalhou concentradamente. Ele enfatizava o tempo todo a necessidade de deixar o queixo cair. Quando eu deixei o meu solto, o grito teve enfim condições de

vir à tona quando abri meus olhos ao máximo. Mas a ação voluntária de deixar o queixo caído dificilmente reduz de modo significativo a tensão desta área. Como Reich descobriu, era preciso aplicar uma certa pressão nos músculos do maxilar para efetivar a soltura. Era necessário também elaborar os impulsos reprimidos de morder, vinculados à tensão crônica dos músculos maxilares.

Gostaria de descrever uma manobra simples e que envolve o uso da voz, que emprego para reduzir esta tensão. O paciente fica deitado na cama e eu fico de pé ao seu lado. Faço pressão nos masseteres, no ângulo do queixo. Este procedimento é doloroso, de modo que o paciente é estimulado a protestar. Sugiro que dê chutes na cama e grite: "deixe-me sozinho", quando eu fizer pressão. Devido à dor, sua resposta é normalmente genuína e ele descobre com surpresa a veemência de seus protestos. A maioria dos pacientes não teve oportunidade de ser "deixado sozinho" para crescer naturalmente, tendo sido submetida a uma dose considerável de pressão. E não teve também a permissão para protestar ou verbalizar objeções. Para muitos pacientes, esta é uma experiência nova, a de deixar a voz e os atos exprimirem sentimentos internos.

Não desejo dar a impressão de que a dor seja uma parte essencial do trabalho bioenergético. Muitos destes procedimentos são bastante agradáveis mas não se pode evitar a dor se a pessoa deseja libertar-se de tensões crônicas. Como aponta Arthur Janov em *The Primal Scream*, o paciente já tem dor. Chorar e gritar são duas das maneiras de se liberar a dor. A pressão que aplico num músculo tenso, em si, não é dolorosa. Sua capacidade de fazer doer é mínima quando comparada à tensão do músculo e não seria experimentada como dolorosa pela pessoa cujos músculos estivessem descontraídos. A pressão que faço, em cima da tensão do músculo, irá exceder o limiar da dor mas também fará a pessoa tomar consciência de sua tensão, levando à descontração da mesma.

Mencionei acima haver três áreas principais onde podem desenvolver-se os anéis de tensão que obstruem ou comprimem a passagem do sentimento para o mundo exterior. A primeira área é ao redor da boca; a segunda, na junção da cabeça com o pescoço; a terceira na junção do pescoço com o tórax. O anel de tensão que se desenvolve nesta área também é funcional em sua natureza e envolve principalmente os músculos escalenos anterior, médio e posterior. Este anel de tensão protege a abertura da cavidade torácica e também o coração. Quando ficam cronicamente contraídos, estes músculos elevam e imobilizam as costelas superiores, contraindo a abertura para o peito. Uma vez que os músculos contraídos interferem nos movimentos respiratórios naturais, afetam seriamente a emissão da voz, em particular os

registros torácicos. Ao se trabalhar com a voz tem-se de estar atento a esta área de tensão.

Preciso finalmente acrescentar que todo som tem seu lugar na auto-expressividade. O riso é tão importante quanto o choro, e o canto tão válido quanto o ato de se queixar. Peço freqüentemente aos meus pacientes que emitam sons de ronronar, de arrulhar e de pedido de ajuda a fim de sentir o prazer da expressão vocal, da maneira como devem tê-la sentido algum dia, na época de sua infância. Mas como é difícil para a maioria das pessoas identificar-se com o bebê que já foram e com o que ainda são em seus corações!

Os olhos são o espelho da alma

Contato visual

Na primeira página do manual de oftalmologia que estudei durante o curso de medicina estava escrito: "Os olhos são o espelho da alma". Fiquei intrigado com a afirmação, que já ouvira anteriormente, e ansioso por aprender mais a respeito da função expressiva dos olhos. Mas fiquei profundamente desapontado. O livro não continha nenhuma outra referência ao relacionamento entre olhos e alma, ou entre olhos e sentimentos. A anatomia, a fisiologia e a patologia dos olhos estavam exaustivamente descritas de modo mecânico, como se os olhos fossem uma máquina, como uma câmara fotográfica, ao invés de órgãos expressivos da personalidade.

Suponho que o motivo pelo qual a oftalmologia ignora este aspecto dos olhos é que, no papel de uma disciplina estritamente científica, tem que funcionar com base em dados objetivos. A função expressiva dos olhos não é passível de objetivação, nem de mensurações. Mas isto levanta a questão seguinte: A perspectiva objetiva científica consegue compreender completamente o funcionamento dos olhos e, nesta medida, o ser humano? Os psiquiatras e outros estudiosos da personalidade não podem dar-se ao luxo de se valer de uma tão estreita perspectiva. Devemos considerar a pessoa em sua natureza expressiva e o modo como a vemos determina não só como a compreendemos, mas também como ela nos responde.

A linguagem corporal conta com a sabedoria dos anos. Não tenho dúvidas quanto à afirmação sobre os olhos, de que são os espelhos da alma, ser verdadeira. Esta é nossa impressão subjetiva quando olhamos para certos olhos e creio que corresponde à expressão que vemos. Esta qualidade animista é particularmente

evidente nos olhos de um cão ou de uma vaca. Seus olhos castanhos e doces são como a terra quando estes animais estão descontraídos. Sua expressão espiritual está associada, na minha opinião, ao contato, ao senso de pertinência, de participar da vida, da natureza e do universo, como descrevi no capítulo II.

Cada tipo de animal tem um olhar especial que reflete sua qualidade especial. Os olhos de um gato, por exemplo, têm uma qualidade de independência e distância. Os de uma ave são diferentes, embora os olhos de todos os animais sejam capazes de expressar sentimentos. Quando temos um gato ou um pássaro, por algum tempo, somos capazes de distinguir expressões diferentes. Pode-se dizer quando os olhos ficam pesados de sono ou brilhantes de excitação. Se os olhos são o espelho da alma, então a riqueza da vida interior de um organismo deve estar refletida na gama de sentimentos visíveis nos olhos.

De maneira mais prosaica, podemos dizer que os olhos são como que as janelas do corpo, por revelarem os sentimentos interiores. Mas, como todas as janelas, podem estar abertas ou fechadas. No segundo caso, são impenetráveis; no primeiro, pode-se assim ver a pessoa por dentro. Podem estar distantes, vagando no espaço. Olhos que vagueiam no espaço dão a impressão de que "não tem ninguém". Este olhar é comum nas pessoas esquizóides[5]. Quando se olha no âmago destes olhos tem-se a impressão de vazio interior. Olhos distantes indicam que a pessoa está longe. Podemos trazê-la de volta chamando sua atenção. Sua volta coincide com um contato que se estabelece entre seus olhos e os nossos, quando nos olha e seus olhos então focalizam-se sobre nós.

Os olhos se incendeiam quando a pessoa está excitada e se apagam quando esmorece a excitação interior. Quando concebemos os olhos como janelas (são mais do que isso, como veremos a seguir) temos condições de postular que a luz que neles brilha é uma chama interna que emana da fogueira ardendo dentro do corpo. Falamos de olhos ardentes no rosto de um fanático, consumido por um fogo interno. Há também olhos risonhos, olhos faiscantes, olhos cintilantes e eu já vi estrelas nos olhos de uma certa pessoa. No entanto, o mais comum é vermos tristeza e medo nos olhos de todo mundo quando suas venezianas estão escancaradas.

Embora o aspecto expressivo dos olhos não possa ser dissociado da região circular dos olhos e do rosto como um todo, a expressão é basicamente determinada pelo que acontece no próprio olho. Para ler esta expressão, deve-se olhar suavemente nos olhos da pessoa, nem fixamente nem de modo penetrante, mas permi-

5) Lowen, *O Corpo Traído, op. cit.*, contém uma descrição completa dos olhos do indivíduo esquizóide.

tindo que a expressão surja. Quando isto acontece, tem-se a impressão de um sentimento. Sente-se a outra pessoa. Raramente questiono minhas impressões, pois acredito nos meus sentidos.

Dentre os sentimentos que já vi os olhos das pessoas expressarem estão os seguintes:

Súplica: "Por favor, me ame."
Desejo: "Quero te amar."
Cuidado: "O que é que você vai fazer?"
Desconfiança: "Não posso me abrir com você."
Erotismo: "Você me excita."
Ódio: "Te odeio."
Confusão: "Não entendo."

Há muitos anos, vi um par de olhos que jamais esquecerei. Minha esposa e eu estávamos andando de metrô e nós dois olhamos simultaneamente para uma mulher que estava sentada à nossa frente. O contato com seus olhos deu-me uma sensação de choque. Seus olhos tinham um ar demoníaco que quase estremeci de terror. Minha esposa teve uma reação idêntica; quando mais tarde discutíamos a situação, concordamos que jamais havíamos visto antes olhos tão diabólicos. Antes desta experiência, não acreditava que os olhos pudessem parecer demoníacos. O incidente evocou a lembrança de estórias que ouvia durante a juventude, a respeito do "olho do demônio" com seus poderes estranhos e aterrorizantes.

Os processos fisiológicos que determinam a expressão do olho são desconhecidos. Sabemos realmente que as pupilas se dilatam quando a pessoa está sentindo dor ou medo, e que se contraem no prazer. O fechamento da pupila concentra o foco. A dilatação alarga o campo da visão periférica enquanto reduz a precisão do foco. Estas reações são medidas pelo sistema nervoso autônomo, mas não explicam os fenômenos sutis descritos acima.

Os olhos têm realmente uma dupla função: são órgãos de visão e também de contato. Quando os olhos de duas pessoas se encontram, há a sensação de um contato físico entre elas. Sua qualidade irá depender da expressão dos respectivos olhares. Pode ser tão rude e forte que a sensação é um tapa no rosto, ou tão suave que parece uma carícia. Pode ser penetrante ou desnudante e de várias outras formas. Pode-se olhar para uma pessoa, através dela, por cima dela, à sua volta. O ato de olhar envolve um componente agressivo ou ativo que pode ser descrito como um "tomar" pelos olhos. O contato é uma função de olhar. Por outro lado, ver é um processo mais passivo, no qual permite-se que o estímulo visual entre pelos olhos e dê origem a apenas uma imagem. Quando olha, a pessoa expressa-se ativamente através dos olhos.

O contato visual é uma das formas mais íntimas e poderosas de contato entre duas pessoas, pois envolve a comunicação de sentimentos num nível mais profundo do que o verbal: o contato entre os olhos é uma forma de tocar. Por este motivo, esse tipo de aproximação pode ser muito excitante. Por exemplo, quando os olhos de um homem e de uma mulher se encontram, a excitação pode ser tão forte que chega a correr o corpo até o alto da barriga e depois aos genitais. Esta experiência é descrita como "amor à primeira vista". Os olhos estão abertos e convidativos e o olhar tem uma qualidade erótica. Qualquer que seja o sentimento transmitido entre os pares de olhos, o efeito de seu encontro é o desenvolvimento da compreensão entre duas pessoas.

O contato visual é provavelmente o fator mais importante na relação entre pais e filhos, em especial na relação entre mãe e bebê. Pode-se observar como um bebê que é amamentado no seio olha regularmente para sua mãe para entrar em contato com os seus olhos. Se a mãe responde com amor, há o compartilhar de um prazer na proximidade física que reforça a sensação de segurança e de fé da criança. Contudo, esta não é a única situação em que as crianças buscam contato visual com suas mães. Toda vez que a mãe entra no quarto da criança, os olhos desta erguer-se-ão para encontrar os dela, numa antecipação tanto agradável quanto temerosa daquilo que o contato trará. A falta de contato, devido ao fato de a mãe não encontrar os olhos do filho, é experienciada como rejeição, levando a uma sensação de isolamento.

Qualquer que seja o modo pelo qual o pai olha seu filho, o olhar afetará os sentimentos da criança, podendo influir profundamente em seu comportamento. Os olhares, como já disse, são muito mais potentes do que as palavras. É comum desmentirem as palavras. A mãe poderá dizer ao filho que o ama, mas se seu olhar estiver frio e distante e sua voz estiver dura ou sem ressonância, a criança não irá sentir o que sua mãe chama de sentimento de amor. Poderá inclusive sentir justamente o oposto. Isto dará margem a um estado de confusão que se resolve de maneira neurótica quando a criança, em sua ansiedade de acreditar no que lhe é dito, volta-se contra seus próprios sentidos. Não são só olhares odiosos que danificam a personalidade da criança; os olhares sedutores de um dos genitores são ainda mais difíceis de enfrentar. Uma criança não consegue ficar zangada facilmente com este tipo de olhar porque o pai ou mãe pode justificá-lo como afeição. Um olhar sedutor ou erótico de um pai para a criança poderá também excitar a sexualidade desta, fazendo-a formar um vínculo incestuoso entre ambos. Tenho certeza de que a maioria das relações incestuosas numa família baseiam-se mais nos olhares que nos atos.

Muitas pessoas evitam o contato visual por terem medo do que seus olhares irão mostrar. Ficam embaraçadas por deixarem outra

pessoa enxergar quais são seus sentimentos e, assim, evitam o olhar alheio ou olham de modo fixo. Fixar os olhos quase vidrados é uma forma de desencorajar o contato. O ponto importante, no caso, é não haver contato a menos que haja a comunicação ou a troca de sentimentos entre ambas as partes. O sentimento pode não passar do reconhecimento do outro como indivíduo. A este respeito devo mencionar que algumas pessoas primitivas usam a expressão "vejo você" como uma forma de cumprimento. Dado que o contato visual é uma forma de intimidade, poderá ter uma implicação sexual, principalmente quando as pessoas são do sexo oposto. Não se "reconhece" um outro indivíduo a menos que se identifique e admita o sexo do mesmo.

Face ao fato de serem os olhos um caminho de tanta importância para a comunicação, muitos dos tipos mais recentes de terapia de grupo encorajam o contato visual entre os participantes, por meio de exercícios especiais. Usamos exercícios parecidos na terapia de grupo bioenergética. A maioria dos pacientes os considera bastante benéficos porque fazem seus olhos passarem a sentir e isto os faz sentir mais cheios de vida. Quando as pessoas estão dentro de si mesmas, seus olhos estão igualmente fechados e não tomam seu meio ambiente dentro de uma modalidade sensível. É evidente que vêem o meio ambiente, mas este ver está destituído de excitação e de sentimento.

O contato visual com o paciente é algo que constantemente me esforço para estabelecer. Não só por ajudar-me a saber o que está acontecendo de um momento para o outro, como também por fornecer ao outro uma segurança profunda de que estou com ele. Quando o contato visual é usado como parte de exercício de grupo ou de terapia individual, deve ser realizado com alguma espontaneidade a fim de garantir que tenha uma expressão honesta. Isto pode ser conseguido fazendo-se com que o contato seja breve: um olhar, um toque, um instante de compreensão e em seguida a pessoa volta-se para outro lado. A manutenção do contato visual além de um período curto de tempo é antinatural e artificial e o gesto de olhar passa a ser forçado e mecânico.

Olhos e personalidade

Os olhos são o espelho da alma porque refletem direta e imediatamente os processos energéticos do corpo. Quando a pessoa está carregada de energia, seus olhos brilham, sendo este um bom sinal de seu estado de saúde. Qualquer depressão no nível de energia da pessoa enfraquece a luminosidade de seus olhos. Na morte, os olhos estão vidrados. Há ainda um relacionamento entre a carga dos olhos e o nível da sexualidade. Não estou falando

de excitação genital que também tem seu efeito nos olhos. Sexualidade é um fenômeno corporal total e denota até que ponto a pessoa está identificada com seu funcionamento sexual. A pessoa que tem um alto grau de sexualidade apresenta um fluxo de energia completo e os pontos periféricos de contato com o mundo estão num estado de carga também. Como já mencionei antes, estes pontos são os olhos, as mãos, os genitais e os pés. Isto não quer dizer que os genitais estejam excitados. Isto acontece quando os sentimentos ou a energia passam a concentrar-se nesse órgão. A conexão entre olhos e sexualidade está expressa na frase "brilho nos olhos e fogo no rabo". (*bright-eyed and bushy-tailed*).

Estar identificado com a própria sexualidade é um aspecto de estar firme o contato com o chão (*grounding*). Qualquer atividade ou exercício que incremente o sentimento de estar em contato firme com o chão eleva o nível da carga dos olhos. Podemos afetar o funcionamento geral dos olhos ao fortalecer o contato que a pessoa tem com suas pernas e com o chão. Os vários exercícios de *grounding* são muito úteis a este respeito. Vários pacientes têm comentado que, após um trabalho intensivo com suas pernas, sua visão melhorou a ponto de os objetos de um aposento parecerem mais claros e brilhantes. Quando a pessoa não está com os pés no chão, não enxerga com nitidez o que está se passando à sua volta — está cega por suas ilusões.

Estas considerações fundamentam a proposição segundo a qual o grau de energia nos olhos é uma medida da força do ego. O indivíduo com um ego forte tem a capacidade de olhar diretamente nos olhos de outra pessoa. Pode fazer isto facilmente porque tem certeza de si mesmo. Olhar para outra pessoa é uma modalidade de auto-afirmação, do mesmo modo que olhar para si mesmo é uma manifestação de auto-expressividade. Estamos todos naturalmente conscientes destes fatos e é, então, surpreendente que haja tão poucas referências aos olhos na maioria das discussões sobre a personalidade.

O passo seguinte em nosso entendimento das relações entre olhos e personalidade é associar a expressão dos olhos aos diversos tipos de caráter. Cada uma das estruturas de caráter tem uma expressão típica que poderá não ser sempre percebida por um observador, mas nem por isso deixa de ser comum o suficiente para servir de critério diagnóstico. Isto certamente vale para o indivíduo esquizofrênico cujo olhar tem uma expressão alienada. Reich comentou a este respeito e eu o descrevi em *O Corpo Traído* e temos apenas que encontrar esta expressão nos olhos de uma pessoa para saber que está "fora de sintonia" ou que pode "desligar".

Devo acentuar, neste esboço que apresento associando olhares e tipos de caráter variados, que eles não estão presentes de

modo contínuo e que um olhar eventual não é significativo a este respeito. Estamos em busca realmente do olhar típico.

Caráter esquizóide: O olhar típico pode ser descrito como vazio ou inexpressivo. É a ausência de sentimento nos olhos que caracteriza esta personalidade. Quando um esquizóide olha para você, você sente imediatamente a falta de contato.

Caráter oral: O olhar é tipicamente suplicante, uma súplica de amor e de apoio. Pode estar mascarado por uma atitude de pseudo-independência, mas o olhar suplicante, vem à tona com uma freqüência suficiente para tornar esta personalidade nítida.

Caráter psicopático: Há dois olhares típicos do indivíduo psicopata correspondentes às duas modalidades de psicopatia ou às duas atitudes psicopatas. O olhar constrangedor ou penetrante presente naqueles com necessidades de controlar e dominar os outros. Os olhos de pessoas assim fixam a gente como se impondo à vontade do outro. O outro tipo de olhar é o suave, sedutor ou intrigante, que seduz a pessoa à qual se dirige no sentido de esta entregar-se nas mãos do psicopata.

Caráter masoquista: O olhar típico é de sofrimento ou dor. Entretanto, encontra-se muitas vezes encoberto por uma expressão confusa. O masoquista sente-se ludibriado e está em maior contato com este sentimento do que com seu senso subjacente de sofrimento. Na personalidade sadomasoquista, ou seja, nas pessoas que portam um elemento sádico atuante em seu perfil psicológico, os olhos são pequenos e duros. Isto pode ser explicado como um inversão do olhar masoquista normal, triste e delicado.

Caráter rígido: Em geral, o indivíduo portador desta personalidade tem olhos relativamente fortes e brilhantes. Quando a rigidez é muito acentuada, os olhos tornam-se duros sem perderem sua luminosidade. O embrutecimento do olhar é uma defesa contra a tristeza que está abaixo da superfície do caráter rígido e que se relaciona ao sentimento de frustração amorosa. Diferentemente do indivíduo de caráter masoquista, o rígido se equilibra através de uma violenta atitude agressiva que ilumina tanto sua maneira de ser quanto seus olhos.

Neste momento, eu poderia acrescentar alguns comentários acerca dos meus próprios olhos, que poderiam ser reveladores. Sempre pensei que meu olho direito fosse o mais forte, pois tem uma expressão mais determinada com a qual me identifico. Há alguns anos, por ocasião do exame de motorista, fiquei surpreso ao constatar que este era o mais fraco. Minha vista esquerda sempre me parecera fraca porque chorava com mais facilidade e mais copiosamente numa situação triste, ou quando ventava muito. Percebo agora que era justamente esta qualidade do olho esquerdo que preservara sua acuidade visual, ao passo que meu

olho aparentemente forte, o direito, estava sofrendo com o esforço de defender-se de sentimentos internos de tristeza, que exprimiam-se sem obstáculos pelo olho esquerdo. Foi uma experiência pessoal, que possibilitou-me entender quão intimamente a expressão dos sentimentos pelos olhos está relacionada com a função visual e a afeta.

Nunca usei óculos e ainda não o faço a despeito do fato de já ter há muito tempo passado da idade em que os óculos para ler eram supostamente obrigatórios. Quando eu tinha quatorze anos, contudo, aconselharam-me o uso de óculos. Era um exame rotineiro de vista, na escola, e eu errei na leitura de uma ou duas letras na linha debaixo do cartaz. Fizeram-me um exame visual rigoroso na clínica e daí resultou a prescrição do par de óculos. Nunca contaram para mim qual era o problema. Jamais sofri qualquer dificuldade na escola ou em algum outro lugar. Desconfio que meu problema era hipermetropia. Isto combina com o que sei de minha personalidade mas não me dificultava o trabalho de perto.

Comprei os óculos mas recusava-me a usá-los exceto para ler. E levava-os comigo em minha pasta. Opunha-me veementemente à idéia de usar óculos, pois durante minha juventude tinham adquirido uma conotação negativa. As pessoas que usavam óculos eram chamadas de "quatro-olhos". Suponho que, em resultado desta atitude, eu tenha perdido os óculos logo na primeira semana. Minha mãe, excessivamente preocupada com minha saúde, insistia para que eu adquirisse outro par. Eu não conseguia convencer minha mãe de que eu não necessitava das lentes, mas tive de mandar fazê-las. Nem com o segundo par de óculos eu conseguia me acostumar. Estes também desapareceram no intervalo de uma semana. Como meus pais não poderiam pagar-me outro par, apesar de todas as suas preocupações, minha mãe desistiu de fazer com que eu usasse óculos.

Atribuo minha boa visão atual ao hábito que tenho de ler e estudar à luz do sol, além da ajuda que obtive com a terapia tornando-me capaz de chorar e de expressar sentimentos de maneira mais aberta. Amo o sol e a luminosidade de um dia ensolarado. Costumava jogar muito tênis em quadras de saibro, em que ficava exposto à luz do sol refletido. Não percebia o valor disto até ter aprendido, há alguns anos, que olhar para o sol e visualizar a si mesmo (com os olhos fechados) numa atmosfera ensolarada e agradável são técnicas que alguns praticantes do método Bates usam para o tratamento da miopia. Retrospectivamente, percebo que tinha a necessidade de ver de modo claro e preciso. Para mim, ver é crer e chegaria a descrever-me como uma pessoa orientada visualmente, o que pode explicar meu interesse pela expressão corporal.

A miopia é um dos problemas oculares mais comuns; tão comum que é quase estatisticamente normal. Neste sentido, pode ser comparada à dor na parte de baixo das costas e à depressão, que as autoridades consideram normais para nossa sociedade, quando não causadoras de mutilações. Parece-me que estamos ficando tão aleijados emocional e fisicamente que tendemos a considerar a saúde como uma anormalidade. Infelizmente, a saúde *está* se tornando uma raridade.

Muitas pessoas que usam óculos têm consciência do fato de, embora se beneficiem com eles num sentido mecânico, sofrerem uma interferência ou um bloqueio a nível do contato e da expressividade visual. Quando trabalho com meus pacientes sempre pergunto a eles por que não tiram os óculos, de modo a permitir-me ler a expressão de seus olhos e a entrar em contato com eles. Em certos casos, porém, o paciente me enxerga só como uma mancha e isto coloca um problema em cena. Proponho um acordo, quando necessário, deixando o paciente usar óculos quando conversamos e tirando-os quando trabalhamos fisicamente. As lentes de contato têm o mesmo efeito que os óculos, mas de maneira menos evidente.

Estou convencido de que a miopia é um distúrbio funcional, que se tornou estruturado no corpo como distorção dos globos oculares. Não é diferente de outras distorções do corpo, resultantes de tensões musculares crônicas. Em muitos casos, estas distorções são significativamente reduzidas à medida em que as tensões são descontraídas. Já presenciei alterações consideráveis no corpo das pessoas com exercícios e terapia bioenergética. E conheço pelo menos uma pessoa que superou completamente sua condição de míope através do método de Bates. Uma das dificuldades de se trabalhar com o olho míope é que os músculos oculares tensos não são acessíveis à palpação e à pressão. A dificuldade com o método de Bates é que exige o compromisso a um programa intensivo de exercícios de visão que a maioria das pessoas parece incapaz de executar. Se levarmos em consideração estas dificuldades práticas, permanece o fato de que a miopia pode ser melhorada. Vi um progresso destes acontecer no decurso de uma dramática sessão terapêutica. Infelizmente, foi temporário e a melhoria conquistada não perdurou da mesma forma. Apesar disso, muitos pacientes relatam algumas melhoras de visão que se sustentam como resultado da terapia bioenergética.

A bioenergética lida com a estrutura corporal e busca compreendê-la dinamicamente, segundo as forças que a criam. Reich afirmou que a estrutura é a motilidade paralisada e, embora este seja um conceito amplo e filosófico, tem sua aplicação prática nos

casos em que a estrutura desenvolve-se em resultado daquilo que normalmente chamamos de traumas psicológicos. Isto se aplica ao problema da miopia, onde os olhos estão arregalados e fixos. Há pouca mobilidade do globo ocular. Os músculos oculares estão contraídos e tensos. Se pudermos recuperar a motilidade do olho comprometido, poderemos reduzir substancialmente sua condição míope. No entanto, para conseguirmos isto, devemos compreender sua expressão. O olhar arregalado e o globo ligeiramente proeminente, típicos da miopia, expressam medo. O medo extremo provocaria este mesmo olhar em qualquer pessoa. A pessoa que tem miopia, no entanto, não sente medo algum, como também não está consciente de qualquer conexão entre seus olhos e este sentimento. E o motivo é o seguinte: o olho míope está num estado de choque parcial bloqueando, deste modo, a manifestação de qualquer emoção por meio desse órgão.

O medo não é difícil de explicar. Quando a criança encontra um olhar de raiva ou ódio nos olhos da mãe, seu corpo sentirá um choque, principalmente nos olhos. Um olhar como este, num pai, é o mesmo que um soco na cara. Muitas mães chegam inclusive a nem perceber conscientemente o olhar que dirigem aos filhos. Vi uma mãe, em meu consultório, olhar para sua filha com uma raiva tão intensa nos olhos que senti medo. A filha nem prestou atenção; poderia, para ela, ser um acontecimento tão comum, como para a mãe que não mostrou também ter percebido seu olhar, mas eu podia imaginar como o problema de personalidade de sua filha estava relacionado com estes olhares. A menina era míope. Havia já muito tempo que bloqueara toda tomada de consciência de expressões de sua mãe, mas seus olhos estavam arregalados de medo.

Todo medo é um choque momentâneo no corpo. Tanto o medo quanto o choque produzem uma contração orgânica. Em geral, o corpo liberta-se deste estado de contração por meio de alguma explosão violenta como o choro, gritos ou um acesso de raiva. Estas reações liberam o corpo do choque e do medo, e os olhos recuperam sua condição normal. Mas o que ocorre se essa descontração não acontece? Esta situação poderia suceder no caso da raiva ou do ódio maternos serem ainda mais provocados pelo choro, pelos gritos, ou pelo acesso de raiva da criança, ou no caso de a hostilidade materna ser vivida pela criança repetidamente.

Experienciei pessoalmente um choque como este aos nove meses de idade, como já recordei antes, e o efeito desta situação teve um efeito duradouro na minha pessoa. Felizmente, não foi uma coisa que aconteceu de novo. Minha mãe olhava-me principalmente com uma expressão de afeto porque eu era "a menina de seus olhos". Nem todas as crianças têm esta sorte. Se a cri-

ança antecipa constantemente um olhar hostil por parte de um dos pais, seus olhos permanecerão constantemente arregalados e amedrontados. Como já disse antes, olhos arregalados abrem o campo da visão periférica mas reduzem a visão central. A fim de recuperar sua acuidade visual, a criança terá forçosamente de contrair os olhos, criando uma condição de rigidez e de esforço. Há um outro elemento ainda. Olhos amedrontados tendem a rolar para cima. Esta tendência também tem de ser vencida por um esforço consciente, para que a criança consiga manter sua capacidade de focalizar, porém, a tensão destes esforços não pode ser sustentada indefinidamente. Em algum momento, os músculos dos olhos cansam-se e a criança desiste do esforço de estar alerta.

A miopia acontece quando esta compensação falha. Este momento depende de muitos fatores, inclusive da quantidade disponível de energia por parte da criança e da quantidade de tensão em sua casa. Em muitos casos, a descompensação surge entre as idades de dez e quatorze anos quando a sexualidade crescente da criança reativa velhos conflitos e dá lugar a novos. Cai por terra a tentativa de manter uma visão aguda e os olhos tornam-se esbugalhados de novo por causa do medo, mas um medo de natureza inespecífica. Uma nova defesa é construída num nível inferior: os músculos à base da cabeça, principalmente na região occipital e em redor do maxilar, tornam-se tensos e contraídos para poderem eliminar o fluxo de sentimentos para os olhos. Este anel de tensão é encontrado na totalidade dos casos de miopia. Psicologicamente, a criança refugia-se para um espaço ainda menor, mais confinado, deixando do lado de fora de suas paredes os elementos perturbadores do mundo externo.

Devido ao fato de o olho míope estar em estado de choque, os exercícios especiais para olhos como os do método Bates, conquanto necessários e úteis, não são a resposta completa para o problema. Seu valor aumenta consideravelmente com a dissolução das tensões, o que irá permitir mais energia e excitação fluindo até os olhos. O elemento mais importante é evocar o medo subjacente, de modo que possa ser experienciado e liberado. Esta é a base do tratamento bioenergético da miopia, sendo limitado apenas pelo fato de que a maioria dos pacientes tem tantos outros problemas e tensões correspondentes e que exigem atenção que não é possível dar ao problema dos olhos o tempo a que faz jus.

A partir do que eu já disse a respeito das diferentes atitudes defensivas deve ter ficado claro que há casos em que não acontece a miopia, apesar de as condições para tanto estarem presentes. Examinei pacientes cujas experiências de vida envolviam quantidades iguais ou maiores de medo e que não tinham desenvolvido a miopia. Não creio que a diferença seja devida à hereditariedade. Quando o choque da hostilidade ou rejeição parental

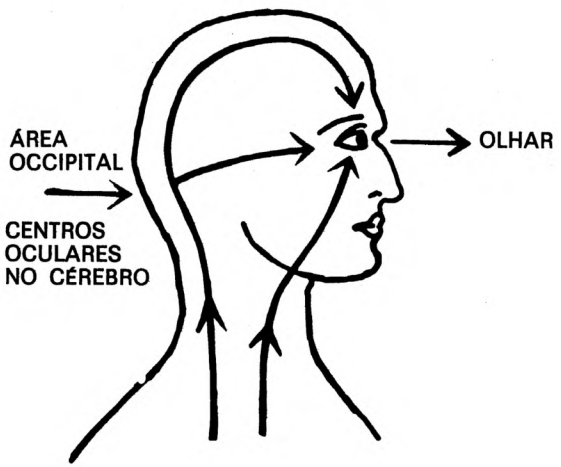
sobre a criança é muito severo, o corpo todo sofre com isso, pois desenvolve-se um certo grau de paralisia que reduz todos os sentimentos a um nível muito profundo e limita todas as formas de automanifestação. Esta é a condição das pessoas esquizóides. Seu nível energético é rebaixado, sua respiração severamente restringida e a motilidade geral é pequena. O conflito, da área dos olhos, desloca-se para o corpo todo. Os olhos são aparentemente poupados porque a pessoa excluiu todo seu mundo interpessoal e não apenas o visual. Mas, conquanto possam não ser míopes os olhos do esquizóide, também não têm carga de energia e nem são expressivos. A função visual é mantida pela dissociação de sua função de expressividade emocional.

A terapia bioenergética para o problema visual é tanto geral quanto específica. Em geral, do modo como acontece com problemas de motilidade e de expressividade vocal, a quantidade de energia do paciente tem que ser aumentada com uma respiração mais plena e profunda. Isto não só eleva o nível de sensações e sentimentos no corpo, como também garante o teor de energia necessário para carregar os pontos periféricos de contato com o mundo, inclusive os olhos. A respiração tem um efeito positivo sobre os olhos. Depois de um período de respiração profunda prolongada ao longo dos vários exercícios de olhos, a maioria dos pacientes tem a visão notoriamente mais clara e brilhante. Os próprios pacientes comentam como sua visão melhorou, como já falei antes. Os exercícios de contato com o chão (*grounding*) também ajudam o processo de recuperação.

A terapia específica dos distúrbios oculares requer o conhecimento dos trajetos de energia até os olhos. Há dois destes caminhos que descreverei a seguir, ilustrando por meio de um desenho. Um corre pela frente do corpo, do coração até a garganta, rosto e pelos olhos adentro. Os sentimentos associados a este fluxo são desejo de contato, o estender-se em busca de contato por meio dos olhos para sentir e tocar, dando nascimento a uma expressão suplicante e terna. O segundo trajeto de energia envolve as costas e sobe pelo alto da cabeça, atingindo a testa e os olhos. Este fluxo confere um componente agressivo ao olhar. Pode-se compreendê-lo melhor pela expressão "tomar com os olhos". No olhar normal, estes dois componentes estão presentes em graus variados. Se o componente de ternura, relativo ao desejo, estiver excluído, o olhar será duro e mesmo hostil. Poderá ser tão intenso que acabe empurrando o outro para longe. Se o componente agressivo é fraco, o olhar será de súplica mas não conseguirá atingir a outra pessoa. São necessários os dois componentes para um bom contato visual.

A figura a seguir ilustra os dois trajetos descritos acima, além de um terceiro que se localiza na base do cérebro, o qual conecta

os centros de visão diretamente com a retina. Embora não exista atualmente qualquer comprovação objetiva da existência destes trajetos de energia, sua existência recebe confirmação da experiência subjetiva e da observação clínica. Muitos pacientes dizem

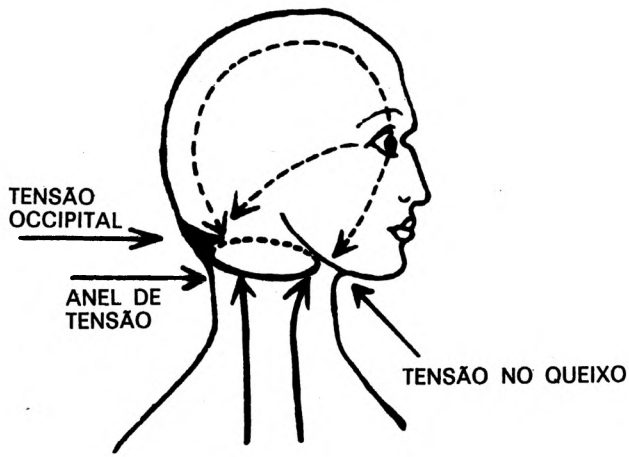


TRAJETOS DA CARGA ENERGÉTICA PARA OS OLHOS

que sentem um movimento de carga energética na direção dos olhos, segundo estes trajetos, por conseqüência de diversos procedimentos da bioenergética. Estas sensações são corroboradas vendo-se os olhos do paciente tornarem-se mais brilhantes, mais carregados e mais presentes ao contato. Quando estes trajetos estão desimpedidos e a carga flui livre e completamente até os olhos, estes tornam-se descontraídos. O indivíduo está num estado de prazer que se manifesta por uma testa lisa, por sobrancelhas descansadas, pupilas contraídas e visão nítida.

No diagrama seguinte, vemos o afastamento da energia dos olhos para outro ponto do corpo, por causa do medo. Este afastamento da energia produz o olhar típico de medo. Na medida em que o componente agressivo retrocede ao longo de seu trajeto, as sobrancelhas se erguem e os olhos se arregalam. Se o medo for muito intenso, pode-se inclusive sentir o eriçamento dos pêlos e o tensionamento da nuca. Quando o componente afetivo se afasta, o queixo cai e a boca se escancara. Se a experiência for momentânea, a energia torna a fluir de volta para os olhos e o rosto relaxa. Mas, se o medo tornar-se estruturado no corpo num estado de apreensão crônica, a energia fica aprisionada no anel de tensão que circunda a base da cabeça. Agora então a pessoa tem que fazer um esforço consciente para focalizar seus olhos, o que impõe um esforço desgastante para os globos oculares e para

os músculos dos olhos. Parte deste esforço consiste em endurecer o queixo para superar a sensação de medo. Ao fazer isto, a pessoa está dizendo: "Não vou me permitir sentir medo". No entanto, este esforço cria um conflito interno entre o sentimento e a atitude que intensifica a tensão muscular.



Há alguns anos trabalhei durante pouco tempo com um rapaz que era estrábico. Só enxergava com o olho esquerdo. A visão do direito, embora normal, estava suprimida a fim de evitar uma dupla imagem, dado que não conseguia centralizar o foco com ambos os olhos. Quando criança havia se submetido a duas cirurgias para corrigir este problema, mas estas não haviam conseguido trazer melhoras permanentes. O olho direito estava voltado para fora e o lado direito de seu rosto era ligeiramente torcido. À palpação, revelou-se um severo espasmo muscular do lado direito da área occipital. Este rapaz era filho de um psicólogo que participava de um treinamento para profissionais de bioenergética e tinha ido fazer revisão dos procedimentos técnicos. Minha intervenção era experimental. Eu estava interessado em verificar se conseguiria ou não interferir em seu estrabismo descontraindo a tensão da parte posterior de sua cabeça. Apliquei uma pressão firme com os dedos sobre os músculos espásticos por cerca de trinta segundos e senti que relaxaram. Vários médicos que assistiam à sessão, enquanto o rapaz estava deitado na cama, surpreenderam-se ao ver que os olhos do paciente iam para o lugar. O rapaz voltou-se para mim e disse que enxergava uma coisa só com ambos os olhos e eu também vi que os dois olhos estavam em foco. A mudança foi drástica, mas não durou muito. O espasmo recorreu novamente e o olho direito tornou a voltar-se para fora.

Não sei se com uma terapia continuada a melhora seria duradoura. Nunca mais vi este jovem e jamais tive outro caso com o mesmo problema, mas passei a adotar como procedimento de rotina, em todos os casos, a redução do tensionamento da região occipital por meio de uma pressão seletiva sobre os músculos, ao mesmo tempo em que o paciente focalizava os olhos no teto e descobri que esta manobra em geral tinha um efeito positivo sobre os olhos.

A principal tarefa terapêutica no trabalho com os olhos é soltar o medo bloqueado que neles se oculta. Para conseguir isto faço uso do seguinte procedimento: o paciente deita-se numa cama com os joelhos dobrados e a cabeça voltada para trás. Peço-lhe que assuma uma expressão de medo, erguendo as sobrancelhas, arregalando os olhos e escancarando a boca. As mãos ficam no ar, em frente ao rosto, cerca de quarenta e cinco centímetros longe do mesmo, as palmas voltadas para fora e os dedos abertos, numa atitude de proteção. A seguir, debruço-me sobre o paciente e peço-lhe que olhe diretamente dentro de meus olhos, enquanto eu mesmo fico a cerca de trinta centímetros dele. A despeito do fato de o paciente estar numa posição de vulnerabilidade e de ter assumido uma expressão de medo, poucos permitem-se sentir assustados. É freqüente olharem para mim sorrindo, como se dissessem: "Não há motivo para ter medo. Você não vai me fazer nenhum mal porque sou um menino bonzinho". Para poder suplantar esta negação defensiva, aplico pressão com o polegar sobre os músculos risórios de ambos os lados das abas do nariz. Isto impede que o paciente sorria e retira a máscara de seu rosto.

Se for feito corretamente (e devo acrescentar que é uma manobra que exige habilidade e experiência consideráveis), o procedimento trará à tona um sentimento de medo e talvez até elicie um grito, como se a defesa contra o medo desaparecesse. Fazer com que o paciente emita um som antes de aplicar-lhe a pressão provoca a descarga do grito. Deixo de fazer pressão quando o grito se inicia mas, em muitos casos, o grito perdurará mesmo depois de retirada a pressão, enquanto os olhos permanecerem arregalados. O leitor talvez se lembre do que aconteceu comigo na minha sessão inicial com Reich. Ele não teve que utilizar pressão alguma para liberar o grito. No entanto, há poucos pacientes que reagiram espontaneamente a uma expressão de medo por meio de um grito. Alguns não reagem nem mesmo quando se lhes aplica pressão. Nestes casos, a defesa contra o medo tem raízes muito fundas.

Suponho que, do ponto de vista do paciente, meus olhos pareçam fortes e talvez até duros, quando aplico pressão. Sinto que os olhos se suavizam quando o paciente começa a gritar porque eu entro em empatia com ele. Depois do grito, geralmente peço

ao paciente que estenda o braço e toque no meu rosto com suas mãos. Descobri que o grito solta o medo e abre caminho para sentimentos de ternura e amor. Ao olharmos um para o outro, os olhos do paciente se amolecem e enchem de lágrimas, enquanto o desejo de contato comigo (na qualidade de substituto do pai ou mãe) se avoluma em seu peito. O procedimento termina normalmente num abraço apertado, durante o qual o paciente soluça profundamente.

Como já mencionei, este procedimento não funciona todas as vezes. Muitos pacientes estão por demais assustados com seu próprio medo para permitirem que este venha à superfície. Quando isto acontece, o efeito é dramático. Uma paciente contou-me que, enquanto gritava, viu os olhos de seu pai olhando raivosamente para ela na iminência de lhe bater. Um outro disse que viu os olhos furiosos de sua mãe, numa recordação que datava da época em que contava um ano de idade. Uma mulher sentiu-se tão descontraída pela descarga de seu medo que saltou da cama, e saiu correndo para ir abraçar o marido que estava dentro da sala com ela. Um homem, que estava em terapia há algum tempo, sentiu-se de tal modo sacudido pela experiência de seu terror que saiu de meu consultório em estado de colapso. Foi imediatamente para casa e dormiu duas horas. Logo que acordou entrou em contato comigo, e ao telefone disse-me que sentia uma alegria tão grande como nunca antes em sua vida. A alegria era o resultado que se seguiu à descarga de seu terror.

Há vários outros procedimentos que podem ser empregados para mobilizar os sentimentos nos olhos. Um deles é importante de ser descrito: uma tentativa de trazer o paciente para fora, por meio dos olhos, fazendo-o contatar com os meus. Neste procedimento, o paciente também está deitado na cama, na mesma posição. Debruço-me sobre ele e peço-lhe que estenda os braços e toque meu rosto com as mãos. Coloco meus polegares em suas sobrancelhas e com um movimento delicado e apaziguador tento desmanchar alguma manifestação de ansiedade ou de preocupação, que porventura encontre, capaz de provocar o tensionamento desta região. Ao olhar suavemente dentro dos olhos do paciente, geralmente vejo uma criancinha prestando atenção em mim por trás de um muro, ou por uma fechadura, com vontade de sair para fora mas sem ousar fazê-lo. Esta é a criança mantida oculta do mundo. Posso dizer-lhe: "Venha para fora e brinque comigo. Está tudo bem". É fascinante verificar a resposta dada, quando os olhos relaxam e o sentimento flui até eles e, por intermédio destes, até mim. Aquela criancinha deseja desesperadamente sair e brincar, mas está morta de medo de magoar-se, de ser rejeitada ou de que riam na sua cara. A criacinha necessita do meu apoio para sentir-se segura e aventurar-se e, em especial,

de ser tocada amorosamente. E como é bom sair e descobrir-se aceito.

Uma experiência como esta poderá ser a primeira vez, num longo período de tempo, em que o paciente tenha revelado e reconhecido a criança que se oculta dentro de si. Mas assim que esta identificação é feita a nível consciente, está aberto o caminho para a análise e para a elaboração de todas as ansiedades e medos que forçaram a criança a esconder-se e a enterrar seu amor. Porque a criança é amorosa e é esse o amor que não ousamos expressar na ação por meio dos olhos, com nossas vozes e com nossos corpos.

Todas estas reações são anotadas e discutidas e são o melhor grão para o moinho terapêutico na medida em que são experiências imediatas e convincentes. Depende muito, evidentemente, da sensibilidade do terapeuta e de sua liberdade em fazer contato, em tocar e ser tocado, e principalmente de sua capacidade de manter-se isento de qualquer envolvimento emocional com o paciente. Uma situação deste tipo pode facilmente levar o terapeuta a descarregar sobre o paciente sua própria necessidade de contato. Se isto acontece, é um erro trágico. Todo paciente tem tudo que pode fazer quanto à aceitação e manipulação de suas próprias necessidades e sentimentos. Ter que lidar com os sentimentos pessoais de um terapeuta acrescenta um obstáculo impossível à recuperação de seu autodomínio. O paciente responderá aos sentimentos do terapeuta para escapar dos seus mesmos; achará que as necessidades do terapeuta são mais importantes que as suas e, no final, perderá o sentido de si mesmo, como aconteceu quando era criança e que determinou sua prisão nas malhas do conflito entre suas necessidades e direitos e os de seus pais. O paciente paga para receber a sessão terapêutica, orientada somente para seus problemas, e é um abuso da confiança por parte no terapeuta aproveitar-se da situação em seu benefício pessoal.

Devo adiantar uma outra advertência, mesmo que possa ser repetitiva. Independente de quanto o paciente regrida, no curso de uma sessão, a um estado infantil, é ainda um adulto e com consciência total deste fato. O toque entre adultos sempre carrega uma conotação erótica ou sexual. Não tocamos num corpo neutro; tocamos num homem ou numa mulher. Isto é simplesmente natural. Mas se temos consciência do sexo da pessoa, estamos igualmente cônscios de nossa própria sexualidade. No entanto, a sexualidade não significa genitalidade. A maioria dos pacientes tem plena consciência de que sou homem quando me tocam. Alguns assimilam esta percepção profundamente mas, nem por isso, deixam de estar lá. Então como é que se enfrenta a situação?

É uma questão de princípios para mim e uma regra dentro da terapia bioenergética a não existência de atrações sexuais com os pacientes. Isto é muito fácil de acontecer de modos sutis e, às vezes, abertamente. O terapeuta tem que estar constantemente em guarda contra esta possibilidade. Sei que muitas pacientes desenvolveram sentimentos de natureza sexual a meu respeito. Muitas comentaram isto comigo. Mas só vai até aí. Meus sentimentos não são de sua conta e seria um erro crasso fazer deles um intruso à sessão terapêutica. Se possível, podemos falar deles mas, se não os mantenho só para mim, não consigo fazer uma boa terapia. Um terapeuta deve ser capaz de conter seus sentimentos, ou seja, de ter autodomínio.

Falei a respeito de deixar-se ir. A contenção é igualmente importante e igualmente enfatizada na bioenergética. Será um dos temas do próximo e último capítulo. A contenção é voluntária e consciente, o que pressupõe uma capacidade de deixar sair. Se a pessoa não consegue soltar-se porque está retendo inconscientemente e esta retenção está estruturada dentro do corpo, não se pode falar de contenção como expressão consciente de si mesmo. A pessoa não consegue se conter, sendo contida.

Dores de cabeça

O tema sobre dores de cabeça cabe no capítulo de auto-expressividade porque algumas delas são provocadas por uma tensão nos olhos e, na minha opinião, todas elas estão relacionadas a bloqueios de automanifestação. Não sou nenhuma autoridade em dores de cabeça, mas tenho acumulado uma experiência considerável tratando-as em meus pacientes e em outras pessoas. A abordagem compreensiva da bioenergética sobre tensão fornece uma boa base para a tentativa de entender o problema.

Em numerosas oportunidades demonstrei em público como é possível aliviar uma dor de cabeça dissolvendo tensões musculares. Em palestras sempre pergunto se alguém da platéia está com dor de cabeça. Em geral, há pelo menos uma pessoa e eu lhe peço que suba ao palco na frente de todos de modo que eu possa tentar desfazer sua dor de cabeça. O procedimento é muito simples. A pessoa senta-se numa cadeira; palpo a tensão na base de sua cabeça na região occipital, no topo do crânio e na área frontal. Então, com a mão esquerda segurando a testa, massageio os músculos tensos da parte de trás da cabeça e na região occipital, com a mão direita. Depois de um minuto mais ou menos inverto o uso das mãos. Com a mão esquerda segurando a parte de trás da cabeça, descontraio a área frontal com a mão direita. No passo seguinte, circundo o escalpo com ambas as mãos, es-

tando os dedos no topo do crânio, e movo o escalpo de um lado para o outro, suavemente. Neste momento, explico para os espectadores que estou desenroscando a tampa apertada que está sobre a cabeça da pessoa. Até aí o processo nunca falhou e a pessoa sempre comenta, em resposta a minhas perguntas, que a dor de cabeça desapareceu.

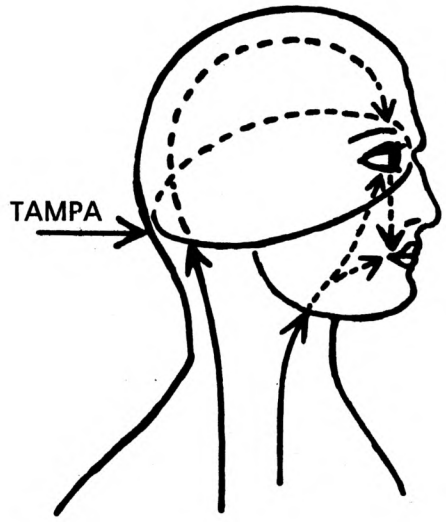
Esta manobra, contudo, só funciona com uma dor de cabeça tensional. Uma enxaqueca é uma colocação diferente, exigindo um tratamento diferente. Explicarei daqui a pouco a diferença.

Descobri essa manobra acima descrita bastante acidentalmente. Há muitos anos atrás eu estava de visita a alguns parentes que não via há bastante tempo. Estavam interessados pelo tipo de trabalho psiquiátrico que eu fazia, envolvendo o corpo. Expliquei-lhes o papel da tensão muscular nos problemas emocionais mas achei que seria mais útil se eu demonstrasse minha maneira de trabalhar. Depois de comentar com eles que a maioria das pessoas tem uma tensão considerável na nuca, na altura da base do crânio, dirigi-me ao meu primo e coloquei minhas mãos sobre sua cabeça e massageei delicadamente essa região. Ele apresentava ali um pouco de tensão mas não fez referências específicas a respeito. E isso foi tudo. Quando voltamos para casa, minha esposa enviou à anfitriã uma nota de agradecimentos. Duas semanas depois recebi uma resposta: "Não sei o que você fez com meu marido mas conseguiu aliviá-lo de uma dor de cabeça que o atormentava há quinze anos".

A tensão na base do crânio é comparável à tensão da parte de baixo das costas. Encontram-se normalmente na mesma pessoa, e ambas expressam a necessidade de manter controle. A tensão superior é o equivalente somático do mandamento psicológico: "Não perca a cabeça". Isto quer dizer: "Nunca deixe que seus sentimentos escapem a seu controle". A tensão inferior tem o mesmo significado a respeito da sexualidade. Corresponderia ao seguinte mandamento: "Não deixe se levar pelo fogo no rabo". A maioria de nós está comprometida com o controle.

Deixe-me agora retomar a ilustração da seção anterior para retratar minhas idéias a respeito da causa de algumas dores de cabeça.

A figura mostra o trajeto do fluxo de energia ou excitação pela nuca e subindo até o topo da cabeça, chegando aos olhos e também aos dentes de cima, embora isto não esteja ilustrado. Este fluxo é o responsável pelo componente agressivo de todos os sentimentos, necessários a várias ações, tais como olhar atentamente ou falar livremente. Se pusermos uma tampa em cima de nossas agressões, acumular-se-á inevitavelmente uma pressão de sentido contrário à da tampa, dando margem à dor de cabeça.



A tampa é um conceito figurativo mas, em certos casos, todo o alto da cabeça está tenso, como se fosse uma tampa. Nestas pessoas, a dor de cabeça é sentida em toda ela. Em outros casos, há um anel de tensão ao redor da cabeça, na altura da testa, e que bloqueia os impulsos agressivos de chegarem à superfície. A pressão concentra-se ao redor desse anel e a dor é geralmente vivida na testa e, às vezes, na parte de trás da cabeça. Quando estas tensões são liberadas, a dor de cabeça desaparece.

É possível também remover a dor de cabeça expressando os sentimentos reprimidos. Contudo, é raro que a pessoa com dor de cabeça saiba o que é que a importuna. Quando o conflito é consciente, tem-se conhecimento do sentimento, o que significa que este atingiu a superfície da mente. Pode-se ter a cabeça apertada, mas isto é diferente de ter uma dor de cabeça. Esta é devida a forças inconscientes: tanto o sentimento como a tensão que o bloqueia estão abaixo do nível da consciência. O que a pessoa sente no máximo é a dor da pressão, o que explica por que a dor de cabeça, como no caso do meu primo, pode persistir por tanto tempo.

Dentro de minhas experiências, a enxaqueca deriva do bloqueio do sentimento de ter desejos (*longing*). Este sentimento é viabilizado basicamente pelas artérias. Indiquei em meu livro inicial que Eros está associado ao fluxo de sangue, transmissor de sentimentos do coração para as demais partes. Sabe-se medicamente que a enxaqueca, a nível arterial da cabeça, é constrição e que a pressão do sangue é que provoca a intensa dor pulsátil.

Mas, se bem que o sentimento erótico de desejar flui através dos canais sangüíneos, o fluxo não se limita a eles. A carga de excitação ou energia passa para cima através da parte anterior do corpo, como se vê na figura, atrás de sua legítima manifestação pelos olhos, boca e gesto de encontro das mãos. Descobri que nesta condição há uma área de severa tensão muscular num dos lados do pescoço, justamente abaixo do ângulo do maxilar. Uma pressão leve no local produz uma dor devida ao choque agudo no fundo do olho. Esta tensão sempre se localiza do lado da dor de cabeça, mas não sei por que razão concentra-se apenas num lado.

As enxaquecas mostraram-se suscetíveis à psicoterapia. Trabalhei com uma paciente que sofria de enxaquecas há anos e consegui, primeiro, reduzir a freqüência e a intensidade de suas dores de cabeça e, depois, eliminar as mesmas completamente. Às vezes, conseguia livrá-la de uma crise violenta ajudando-a a descarregar os sentimentos com choro e gritos. Noutras vezes, quando o ataque já durava várias horas, este procedimento reduzia a intensidade mas não eliminava a dor de cabeça. No entanto, depois de uma noite de repouso em seguida da sessão, a dor de cabeça invariavelmente sumia. Era sempre necessário que o choro viesse acompanhado de lágrimas para que desaparecesse a dor de trás dos olhos.

Esta paciente tinha uma grande dificuldade em expressar qualquer sentimento de desejo de intimidade e contato. Ficava embaraçada e com medo de tocar meu rosto com as mãos, de modo delicado e sensível. Era também portadora de uma grave inibição sexual, como seria de se esperar depois de um tal bloqueio sobre a manifestação de desejos. Costumava ter os ataques antes de sair com qualquer rapaz, no caso de sentir alguma coisa por ele. Os ataques eram mais intensos toda vez que eu me ausentava por motivo de viagem ou férias. Era uma ajuda para ela falar comigo ao telefone e ela costumava telefonar-me para onde eu estivesse, com alguma freqüência. Evidentemente, havia feito uma intensa transferência para mim dos sentimentos que nutria por seu pai e que não tinha condições de admitir. Era necessário elaborar a transferência analiticamente e abrir caminho para a manifestação de seu desejo de intimidade com o pai, para que se pudesse remover a causa de suas dores de cabeça. Mas foi só quando ela conquistou a capacidade de exprimir tais sentimentos pelos olhos e pela voz que tive certeza de que ela conseguiria ficar livre deste tormento, para sempre.

Todo aquele que sofre de enxaquecas tem um problema sexual obcecante, mas sem relação com a atividade sexual em si. Conheci muitos pacientes que tinham enxaquecas com atividade sexual normal. A dor de cabeça origina-se do bloqueio do com-

ponente erótico e terno da sexualidade. Este sentimento sobe à cabeça ao invés de descer para o aparato genital onde poderia ser enfrentado e descarregado. O terminal cefálico não tem condições de fornecer essa saída. O choro e os gritos descarregam a tensão imediata, mas não constituem a solução do problema. A capacidade de ter um orgasmo é a resposta à situação.

Um de meus pacientes disse que a enxaqueca tem uma denominação correta porque o sentimento corre em sentido inverso ao que seria natural[6]. Há muito que considero esta observação válida. Ao inverter sua direção, o paciente portador de enxaqueca se beneficia. Isto pode ser feito através dos exercícios de *grounding* que, no entanto, de nada servirão quando o ataque estiver a todo vapor. Mas percebi sua enorme utilidade quando a pessoa sente que vem vindo um ataque, ou quando ele já começou.

O medo de deixar-se cair até o chão e de deixar-se levar pela própria sexualidade está intimamente vinculado à ansiedade de cair. Menciono este fato porque a náusea que invariavelmente acompanha a enxaqueca forte é produzida por uma contração do diafragma, associada ao medo de deixar cair.

Apesar de toda a eficiência que eu ou outro terapeuta da bioenergética possamos ter com nossa abordagem física, não é possível elaborar nenhum problema de personalidade ou de nível emocional sem antes expandir a consciência do paciente a ponto de incluir aí a compreensão de seus problemas. Mas a compreensão não é apenas uma operação intelectual. Para mim, a compreensão significa uma empatia num nível mais inferior, um contato mais básico que envolve a retomada das raízes de uma situação e a percepção das forças que influem e modelam os sentimentos e condutas.

---

6) Jogo de palavras de difícil tradução, literalmente. Enxaqueca, em inglês, é *migraine*. O radical *-grain,* entre outros significados, quer dizer *natureza*; acrescido do prefixo "mis", que indica *errôneo, invertido,* a palavra como um todo significa "antinatural, contra a natureza" e daí a observação do paciente. (N. da T.).

X. Consciência: Unidade e Dualidade

Expansão da consciência

Desenvolveu-se, na última década, um interesse cada vez maior naquilo que se denominou de *expansão da consciência.* O foco lançado sobre a expansão da consciência faz parte de uma nova abordagem humanista dentro da psicologia que nasceu dos treinamentos de sensibilidade, do movimento de encontro, da Gestalt-terapia, da bioenergética e de outras modalidades de ampliação da tomada de consciência de si e dos outros. Uma vez que a bioenergética contribuiu para este desenvolvimento e pertence à abordagem humanista, é importante compreender o papel que a consciência desempenha dentro dela, bem como suas técnicas de expansão por meio desta abordagem.

Contudo, temos que reconhecer o fato de que esta não é uma idéia nova dentro da cultura humana, porque a cultura é o resultado do contínuo esforço do homem para expandir sua consciência. Cada passo dado no aprimoramento da cultura — seja na religião, nas artes, na ciência natural, no governo — representa uma expansão da consciência. Novo é o foco consciente de luz lançado sobre a *necessidade* desta expansão. Este novo elemento sugere a mim que muitas pessoas experienciam a cultura contemporânea como algo que as confina e limita, sentindo-se então psiquicamente sufocadas por uma orientação progressivamente mais materialista. As pessoas sentem uma necessidade desesperada de respirar um ar puro e de refrescar a mente e os pulmões.

O desespero é uma das motivações mais poderosas para mudança, mas nem por isso a mais confiável[1]. Sabemos muito pouco da natureza da consciência e, em nosso desespero para

1) Lowen, *O Corpo Traído, op. cit.*, apresenta uma discussão completa sobre a psicologia do desespero.

fazer mudanças, facilmente optamos pela errada. É muito freqüente o desespero fazer a pessoa saltar da frigideira para a fogueira. É ingênuo assumir que sempre mudamos para melhor. As pessoas, tanto quanto as culturas, podem muito bem ir por água abaixo como de vento em popa; o curso da história registra períodos de involução bem como de evolução. É quase que invariavelmente certo o fato de uma reação a qualquer situação dada atingir o extremo oposto, após cujo período há uma lenta integração das duas posições para dar início a um novo movimento ascendente.

Se nossa atual cultura e a consciência que ela representa podem ser chamadas de mecanicistas, então a reação contra elas levará ao misticismo. Estes termos demandam uma certa definição. A filosofia do mecanicismo repousa sobre o princípio de uma conexão direta e imediata entre causa e efeito. Dado que este pressuposto subjaz a nossa perspectiva de mundo tecnológico-científico, pode ser descrita como mecanicista. Um exemplo simples de um pensamento mecanicista é considerar o crime como um resultado da pobreza. É evidente que há um relacionamento entre crime e pobreza, expresso no ditado: "A pobreza alimenta o crime", mas assumir que a pobreza *causa* o crime é ingênuo, pois ignora por completo os sutis e complexos fatores psicológicos que determinam o comportamento. O fracasso deste tipo de pensamento está registrado na elevada taxa de criminalidade que ocorre em períodos de prosperidade econômica.

A atitude mística nega a operação da lei de causa-e-efeito, pois entende que todos os fenômenos são manifestações de uma consciência universal, negando a importância da consciência individual. Num mundo em que a lei da causalidade é uma ilusão, a ação não tem sentido. O místico se vê forçado por suas crenças a fugir do mundo, a voltar-se para dentro de si na busca do verdadeiro sentido da vida, e é aí que descobre a unidade entre toda a vida e o universo. Ou, pelo menos, é isto que constantemente busca atingir, já que a vida não permite uma retirada total do mundo que a sustenta, exceto por meio da morte. Nem o místico, como nenhum outro ser humano, consegue transcender completamente sua existência corporal.

Em nosso estado presente de reação contra a filosofia mecanicista de nossa cultura, podemos ser levados facilmente a crer que a resposta está no misticismo. E foram realmente muitas as pessoas que se voltaram para ele, na procura de libertarem sua consciência dos grilhões da mecanicidade. Não creio que esta seja uma alteração para melhor e nem porque o misticismo seja errado já que existe algo de verdadeiro nesta posição. Mas, na realidade, nem o mecanicismo está errado, pois a ciência demonstrou a eficiência da lei de causa-e-efeito em certas situa-

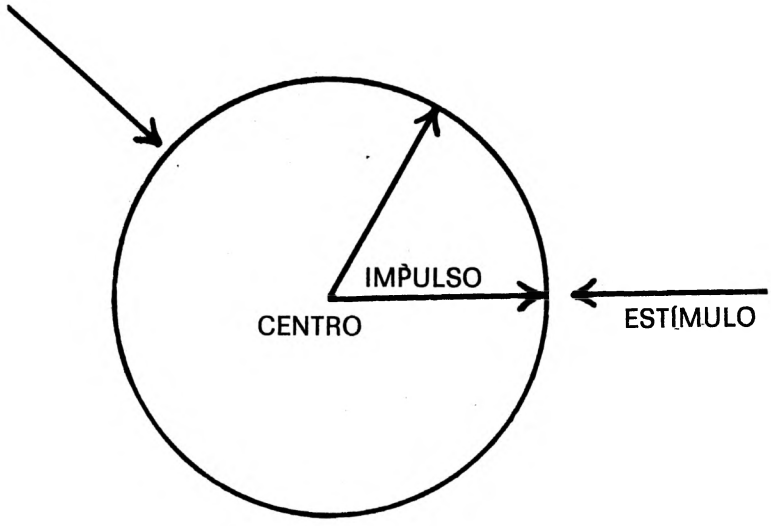
ções, em sistemas fechados onde todas as variáveis podem ser controladas ou determinadas; não se pode conhecer nem controlar todas as variáveis que afetam o comportamento humano, de modo que a lei da causalidade não é inteiramente aplicável no caso. Por outro lado, há um certo mecanicismo na vida, bem como um certo dinamismo, porque se eu enterrar uma faca em seu coração é certo que você irá morrer, na medida em que eu tiver destruído a capacidade do coração de desempenhar a função mecânica de bombear o sangue.

Se nenhuma das duas está errada, então ambas estão parcialmente certas e nossa tarefa é entender qual é a verdade completa e como cada uma delas encaixa-se nesse jogo. Deixe-me colocar as coisas do seguinte modo: há uma validade objetiva na posição mecanicista. No mundo de coisas e objetos, principalmente de coisas materiais, a lei de causa e efeito parece passível de aplicação. O místico pode defender sua validade subjetiva porque está descrevendo um mundo espiritual onde os objetos não existem. Mas os dois mundos existem, já que nenhum dos dois nega o outro e um ser humano normal está em contato com ambos, experimentando-se tanto como sujeito quanto como objeto. Não creio que esta seja uma experiência exclusivamente humana. Os organismos animais superiores parecem funcionar em ambos os mundos também, mas o que *é* exclusivo do homem é a consciência que tem da polaridade de ambas as posições. É também peculiar ao homem a possibilidade de cindir a unidade interno-externo, como acabou conseguindo dividir a unidade do átomo, criando assim o terror objetivo de uma bomba nuclear, que é a substantivação do terror subjetivo de destruição do mundo, vivido pela personalidade esquizofrênica.

Um diagrama simples pode mostrar estes relacionamentos de modo mais claro do que as palavras. Representaremos o organismo do homem, por meio de um círculo com um centro ou núcleo. Os impulsos que se originam do centro ou essência, na qualidade de energia pulsátil, fluem para fora como ondas em direção da periferia do círculo, quando o organismo interage com o meio ambiente. Ao mesmo tempo, os estímulos que se originam do mundo exterior incidem sobre o organismo, que responderá a alguns deles.

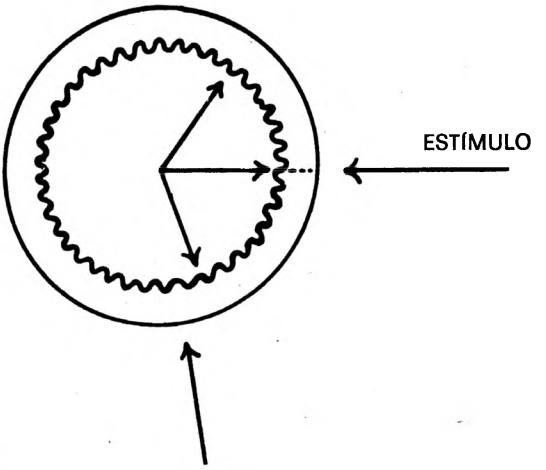
Olhando para a figura, recordo-me de um organismo unicelular envolvido por uma membrana especial semipermeável, representada na figura pelo círculo. A vida do organismo humano começa como uma célula única e, apesar de as células se multiplicarem astronomicamente, até criarem um indivíduo, a pessoa em sua unidade energética retém uma identidade funcional com a célula única que foi sua origem. Uma membrana viva cerca cada organismo, criando sua individualidade na medida em que o

separa do mundo. Mas a membrana não é uma parede, sendo seletivamente permeável e permitindo um intercâmbio entre a pessoa e o mundo.



No estado saudável, a pessoa percebe o contato entre seu centro e o mundo externo. Os impulsos de seu coração (centro pulsátil) fluem em direção do mundo e os acontecimentos do mundo alcançam e atingem seu coração. Enquanto entidade responsável, o coração sente-se unido ao mundo e ao cosmos. A pessoa não se lança no mundo de modo apenas mecânico, como nos quer fazer crer a teoria do comportamento condicionado, mas responde com sentimentos que vêm do coração e que são fruto da exclusividade daquele ser humano. Mas, na medida em que a pessoa tem a consciência de sua individualidade, tem igualmente a consciência de que as ações de respostas espontâneas afetam o mundo e as pessoas que o habitam *de modo causal*, podendo então assumir a responsabilidade por seus atos. A causalidade realmente funciona: se digo alguma coisa que magoa você, se faço algo que te fere, devo assumir a responsabilidade da dor que te provoco.

Esta situação normal é perturbada quando o homem se "encouraça", segundo a descrição de Reich. No diagrama a seguir esta couraça é representada pela linha ondulada que está abaixo da superfície da membrana do organismo. Na verdade, a couraça cinde os sentimentos do centro para um lado e as sensações da periferia para outro. E, ao fazê-lo, ocorre a divisão da unidade



do organismo e a verdadeira unidade de seu relacionamento com o mundo. A pessoa passa então a ter sentimentos internos e reações externas, um mundo interior e um mundo exterior com o qual identifica-se, mas, devido à divisão, os dois mundos não estão juntos. O processo de encouraçamento é como uma parede, e a pessoa pode estar do lado de cá ou do lado de lá mas nunca mais nos dois ao mesmo tempo.

Creio que agora estamos em posição de entender o problema do misticismo versus mecanicismo. Ambas as atitudes são resultantes de um estado de couraça. O místico vive no mundo interno, tendo se dissociado dos eventos externos. Para ele, é irrelevante a lei da causalidade; só importa é *tentar* entrar em contato com o centro pulsátil. Se o místico tentar envolver-se com o mundo de objetos, terá de atravessar para o outro lado do muro e assim perderá o contato com seu centro. O mecanicista, que está do outro lado do muro, perdeu o contato com seu centro. Tudo o que sente e vê faz com que acredite que a vida não passa de reflexos condicionados. Dado que os objetos e os acontecimentos determinam suas reações, suas energias estão comprometidas à manipulação do meio ambiente que, para ele, é alheio e hostil à sua natureza.

A consciência mística é exatamente oposta à consciência mecanicista. Esta é mais estreita e de foco mais centralizado, já que todos os objetos do meio ambiente têm que ser isolados a fim de serem controlados. Também os eventos têm que ser separados e estudados como acontecimentos especiais, com o resultado de que a história acaba sendo vista como uma série de eventos mais do que como a contínua luta e conflito dos povos para realizarem seu potencial de vida. Não desejo criar a ima-

gem de que a consciência mecanicista é completamente má, pois surgiu do forte senso de individualidade e egoísmo do homem ocidental após séculos de esforço para afirmar a liberdade do indivíduo. Por seu turno, a consciência mística é ampla, mas tão ampla em sua forma final que chega à difusão e à perda de sentido. Suponho que poderíamos simplesmente dizer que o mecanicista não vê nas árvores uma floresta (desde que sua intenção é abatê-las) e que a consciência mística não enxerga numa floresta suas árvores. Lembro-me também de algumas pessoas que estão tão "apaixonadas" pelas *pessoas* que não conseguem ver nem responder à pessoa que está na sua frente. Uma outra analogia surgiu-me agora: o místico, andando de olhos arregalados perante a maravilha do universo, não enxerga as pedras em seu caminho e tropeça. Mas não importa. O mecanicista, prestando muita atenção às pedras que poderão atravancar seu caminho, deixa de ver a beleza do céu.

Não se pode resolver tal conflito tentando fazer ambas as coisas, ou seja, olhar para baixo e olhar para cima. Tem-se que se transformar num acrobata para escalar o muro tantas vezes seguidas. O único jeito é quebrar a parede em pedaços, remover a couraça ou liberar as tensões, que é justamente do que trata a bioenergética. Enquanto o muro mantiver-se em pé, a pessoa estará dividida entre o misticismo e o mecanicismo, uma vez que todo mecanicista é um místico por dentro e todo místico é um mecanicista de fachada, pois são fundamentalmente iguais e virar a casaca para o lado do avesso não muda nada. Isto explica porque é que um grande cientista como Erwin Schrödinger ao voltar-se para o mundo interior de seus sentimentos em *What is Life?* pensa de modo místico.

O pensamento que não pode ser rotulado nem de mecanicista e nem de místico é denominado *pensamento funcional*. Considero o conceito de pensamento funcional, como o elucidou Reich, como uma das grandes conquistas da mente humana. É particularmente útil para a compreensão da consciência.

Em primeiro plano, digamos que a consciência é uma função e não um estado, como a função de falar, por exemplo. Pode-se falar ou estar calado dependendo da necessidade e, portanto, pode-se estar consciente e não dependendo da situação. É interessante notar o grau de proximidade entre consciência e fala subvocal, que é o que fazemos a maior parte do tempo, em nome de pensamentos. É igualmente interessante especular que, numa conversa, transmitimos informações para outras pessoas, enquanto a consciência volta-se para receber informações. Há uma conexão íntima entre consciência e o ato de prestar atenção, pois quanto mais atenção dermos para alguma coisa, mais consciência teremos desse objeto.

Mas se a consciência é uma função, tem a conotação de uma capacidade. A expansão da consciência não tem sentido a menos que se pense nela como o aumento da capacidade que a pessoa tem de estar consciente. A mudança da atenção de uma coisa para outra não expande a consciência já que, neste processo de ver o novo, não temos como enxergar o antigo. A consciência é como um farol que ilumina um aspecto do campo para que o possamos ver claramente, mas, ao fazê-lo, deixa o resto do campo aparentemente ainda mais escuro. A mudança no foco da luz não aumenta nem expande a consciência, pois a primeira área torna a ficar escura e o campo de visão da pessoa (visão ou compreensão) não se transformou. Não obstante, a mobilidade da luz é um fato da consciência. A pessoa, cujos olhos mantêm-se fixos numa única região do campo, tem uma consciência (capacidade) mais limitada do que aquela que pode deslocar seus olhos para ver muitas outras coisas.

Quando comparamos a consciência a uma luz temos condições de introduzir vários fatores que usamos para medi-la. Evidentemente, a luz brilhante revela mais do que a enfraquecida. Dá-se o mesmo com a consciência: a pessoa de visão clara, mais nítida, com audição mais aguda, olfato apurado, paladar refinado, em outras palavras, com mais alto grau de sensibilidade perceptiva, tem um grau de funcionamento consciente mais elevado do que aquele indivíduo cuja sensibilidade é reduzida. A profundidade ou qualidade de penetração de uma luz que é uma função de intensidade de iluminação, em parte, e de foco, de outra parte, corresponde a um fator similar na consciência. Há pessoas hipermétropes psicologicamente que pensam em profundidade e vêem longe. Isto reflete uma qualidade de sua consciência. E seria uma desvantagem caso a pessoa não conseguisse enxergar também o que está à frente de seu nariz. Há, por fim, a capacidade de alargar ou de estreitar o campo de percepção, de ser capaz de mover-se livremente em meio às visões mística e mecanicista, devido à ausência do muro.

Quando a expressamos deste modo, não é difícil de ver que a função da consciência depende do grau de vivacidade da pessoa, estando diretamente relacionada à saúde emocional. Contudo, é mais importante ainda a conclusão de que a capacidade de ser consciente está vinculada aos processos energéticos do corpo, ou seja, ao teor de energia que a pessoa tem e ao grau de liberdade que tem para circular. A consciência reflete o estado de excitação interna; na realidade, é a luz de sua chama interna projetada em duas telas, a superfície do corpo e a superfície da mente.

Uma última analogia poderá auxiliar no esclarecimento destes relacionamentos. Podemos comparar o que acontece na consciência a um aparelho de TV. Este consiste num conjunto de aparatos

para recepção de sinais, para amplificação, numa fonte de energia (elétrons) que é projetada numa tela sensível. Quando o aparelho é ligado e sintonizado para receber os sinais que estão sendo enviados, a tela se ilumina e mostra um desenho. A clareza e o brilho do desenho são determinados pela força do fluxo de elétrons e pela sensibilidade da tela. Fatores similares operam na consciência, a saber: a carga de energia dos impulsos que fluem do centro e a sensibilidade das duas superfícies, a sensibilidade do corpo e a da mente. Dizemos que as pessoas têm pele fina ou grossa conforme sua sensibilidade. Um corpo sem pele não tem como apresentar os estímulos recebidos e a pessoa então tem uma excessiva sensibilidade, sendo vulnerável a toda brisa que soprar. Este estado é uma condição extremamente dolorosa.

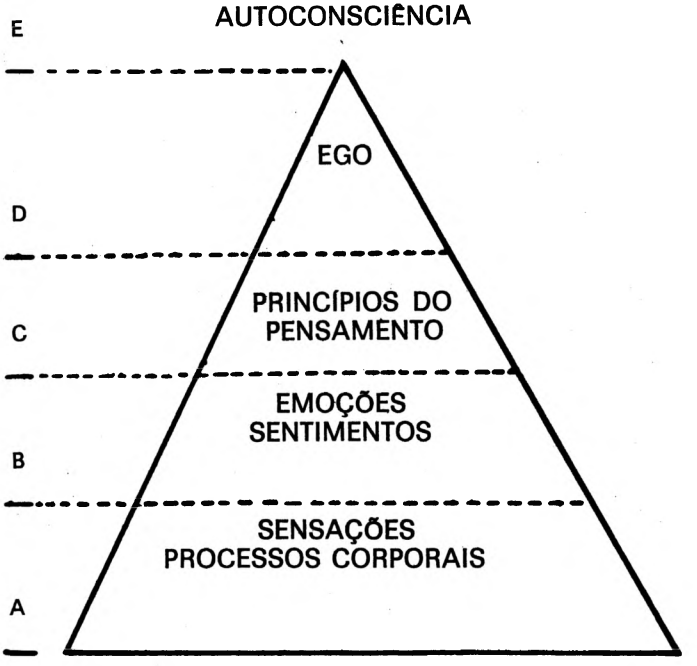
O aparelho de TV é um dispositivo mecânico mas, por causa do aspecto mecânico do funcionamento do corpo, é possível fazer-se tais comparações. Todavia, o corpo tem sua própria fonte de energia e um ego ou uma vontade que a dirigem de acordo com suas necessidades. Podemos destinar nossa consciência para uma parte do corpo ou para outra, segundo nossa vontade. Fazemos isto focalizando a atenção na parte em questão. Posso olhar para meu pé por um instante, por exemplo, e ter dele uma imagem, movê-lo e senti-lo cinestesicamente, deixar a energia fluir e senti-la fluindo para lá e, neste caso, ele começará a formigar e vibrar. Só então é que tomo consciência de meu pé como uma parte viva e sensitiva de meu ser. Há diversos níveis de consciência que exigem um esclarecimento.

Já discuti este fenômeno antes, aqui neste livro, demonstrando que podemos dirigir a atenção para a mão a fim de intensificar a carga que ela contém. Justamente por isso, quando a mão, o pé ou alguma outra parte do corpo ficam energeticamente carregados, a atenção é atraída para essa parte e aumenta a consciência desse local. A carga maior coloca esta parte do corpo num estado de tensão. Esta não é a tensão crônica de um músculo espástico ou contraído, mas um estado de vitalidade, um estado positivo, que poderia levar naturalmente a uma resposta e a uma descarga. A nível da musculatura, é chamado de prontidão para a ação. A nível do pênis, é a condição para exprimir amor sexual.

Embora possamos dirigir nossa atenção por um ato de vontade, que implica que o ego tem uma certa dose de controle sobre o fluxo de energia no corpo, a maior parte de nossa atenção é capturada por um evento interno ou externo. Já assinalei muitas vezes que a vontade é, em geral, um mecanismo de emergência. Se nossas respostas forem espontâneas, as partes periféricas do corpo que estão em contato com o mundo devem estar num estado relativamente carregado o tempo todo e num estado

de prontidão para responder. Isto quer dizer que, quando estamos acordados, estamos normalmente num estado relativo de alerta. Em outras palavras, estamos conscientes. Segue-se também daí que o âmbito de nossa consciência é proporcional ao tanto que o corpo está carregado, apesar de o grau de consciência depender da intensidade da carga. No sono, quando a carga afasta-se da superfície do corpo, nossa gama de atenções e de consciência cai a zero. Isto também acontece quando perdemos momentaneamente a consciência.

Mencionei que existem níveis de consciência. A consciência de um bebê é de um nível diferente e menor que a do adulto. O bebê tem uma consciência corporal maior do que um adulto mas é menos definida e menos refinada. O bebê é mais sensível a mais acontecimentos corporais mas tem menos consciência de sentimentos específicos, tais como emoções e pensamentos. A consciência torna-se mais aguda com o crescimento e o desenvolvimento do ego que, em si, é uma cristalização da consciência. Considero os níveis da consciência, portanto, como coterminais à hierarquia das funções de personalidade que descrevi antes. Estão ilustradas no diagrama como níveis de consciência.



PROCESSOS UNIVERSAIS E NATURAIS

NÍVEIS ASCENDENTES DE CONSCIÊNCIA

A *consciência dos processos corporais* é o nível mais amplo e profundo da consciência. Estes processos são a respiração rítmica, o estado vibratório da musculatura, ações involuntárias e espontâneas, nas sensações de fluxo e vibração, na expansão-contração pulsátil dos sistema cardiovascular. Normalmente, temos consciência deste último apenas em estados de elevada excitação ou em estados místicos. Este é o nível em que *sentimos* nossa identificação com a vida, com a natureza e com o cosmos. Entre povos primitivos, esta consciência é descrita como participação mística, o que denota uma identificação mística com os processos naturais e universais. Em seu ponto máximo, perde-se o senso de nossa própria individualidade, à medida em que o limite do si mesmo torna-se tão nebuloso que não mais diferencia entre si e o meio. Faz parte também da consciência no primeiro ano de vida que, porém, tem uma direção oposta à da consciência mística. Aquela está desenvolvendo-se no sentido de uma diferenciação de si enquanto que esta move-se para a indiferenciação.

O nível seguinte de consciência, na minha opinião, envolve a percepção das emoções específicas. Um bebê muito pequeno não se sente zangado, triste, assustado ou feliz. Estas emoções dependem em certo grau da consciência do mundo externo. A raiva, por exemplo, implica um esforço direto contra uma força "hostil", exterior ao organismo. Um bebê muito pequeno lutará contra uma força restritiva mas suas ações são aleatórias e desorientadas. Falta-lhe o controle consciente de seus movimentos e ele não sente ainda a natureza das forças externas. A emoção de tristeza implica uma sensação de perda que o bebê não tem condições de perceber. Ele chora em reação ao estado de tensão decorrente de uma condição dolorosa (fome, desconforto, e assim por diante). Isto não quer dizer que não existe uma perda; o bebê chora pela mãe porque perdeu o vínculo necessário com ela, mas até que a veja como um agente associado a uma sensação de prazer, não sente a perda.

A consciência desabrocha como uma flor em botão, tão gradualmente que não se nota a mudança. Nossa consciência consegue discernir estágios que, em nome de uma análise, podemos descrever. A memória desempenha um papel importante na função da consciência.

Quando é que a criança torna-se consciente de seus pensamentos ou pensa de maneira consciente? Apesar de não saber dar uma resposta exata para esta pergunta, tenho certeza de haver um momento em que estes aspectos da função da consciência tornam-se operativos. Parece-me que a consciência do pensamento está relacionada ao uso das palavras, pelo menos para a maioria de nós. Mas, na medida em que as palavras surgem em

relacionamentos sociais e são usadas como meios de comunicar informações, este estágio da consciência está vinculado a uma conscientização cada vez maior do mundo social. Conforme este mundo for se ampliando, diminui o espaço pessoal comparativamente e a posição da pessoa (ego, indivíduo) torna-se mais definida.

Pensar consciente ou objetivamente faz surgir a consciência do ego. A pessoa considera-se uma atriz consciente no mundo, tendo a escolha dos comportamentos. A escolha importante é entre contar a verdade ou enganar[2]. Esta escolha significa que a consciência pode voltar-se sobre si mesma para tomar consciência de si enquanto fator objetivo do próprio pensamento ou, para dizê-lo mais simplesmente, pode-se pensar a respeito do próprio pensamento. Este desenvolvimento cria a dualidade que caracteriza a consciência contemporânea. Uma pessoa é tanto sujeito como objeto, consciente de que é uma atora e de que é objeto da ação.

A nível do ego a consciência é de natureza dual mas não cindida. A cisão acontece quando a consciência transcende a personalidade criando a consciência de si (*self-consciousness*) ou constrangimento. Isto não é o mesmo que estar consciente de si mesmo (*self*) mas um estado patológico no qual a consciência torna-se tão intensamente focalizada sobre si mesma que o movimento e a expressão tornam-se dolorosos e difíceis. Este estado de consciência, conquanto não raro na esquizofrenia, pode acontecer momentaneamente para uma pessoa qualquer. A intensidade do foco estreita a consciência a ponto de haver o risco de que ela se rompa ou desvaneça, o que é extremamente ameaçador.

A análise feita acima deixa claro um ponto: à medida que a consciência se eleva a níveis cada vez mais altos, se estreita no sentido de intensificar seu foco e sua capacidade de discriminação. Por outro lado, à medida que a consciência se aprofunda para incluir sentimentos, sensações e os processos corporais que os originam, ela se torna mais ampla e mais abrangente. Para esta diferença se tornar notória, empregarei dois termos muito gerais — consciência da cabeça e consciência do corpo — para representar, respectivamente, o pico e a base de um triângulo.

Muitas pessoas, principalmente as que são caracterizadas como intelectuais, têm basicamente uma consciência da cabeça. Pensam a respeito de si mesmas como seres muito conscientes e o são de fato, mas sua consciência está limitada e restrita, limitada aos seus pensamentos e imagens e restrita porque só vê a si mesma e ao mundo em termos de pensamentos e imagens. Os intelectuais comunicam facilmente seus pensamentos mas têm uma grande dificuldade para saber ou para expressar o que sen-

2) Lowen, *Pleasure, op. cit.*, discute o papel da mentira na formação do ego.

tem. Geralmente, tais pessoas não percebem o que ocorre no interior de seu corpo e, por isso mesmo, não estão cônscias dos corpos à sua volta. Falam sobre sentimentos mas não os sentem e nem agem sobre eles. Só têm consciência da *idéia* do sentimento, podendo-se dizer destas pessoas que não vivem a vida, mas pensam sobre o percurso de viver. Vivem em suas cabeças.

A consciência do corpo está no pólo oposto. É característica das crianças que vivem no mundo do corpo e de seus sentimentos, e dos adultos que conservam uma relação de intimidade com as crianças que foram e que ainda são interiormente. Uma pessoa com consciência de corpo sabe o que sente e onde sente, no seu corpo. E pode dizer também o que você sente e como ela vê tais sentimentos no corpo do outro. Estas pessoas nos vêem como corpos e respondem a nós como corpos, não se deixando levar pelas aparências.

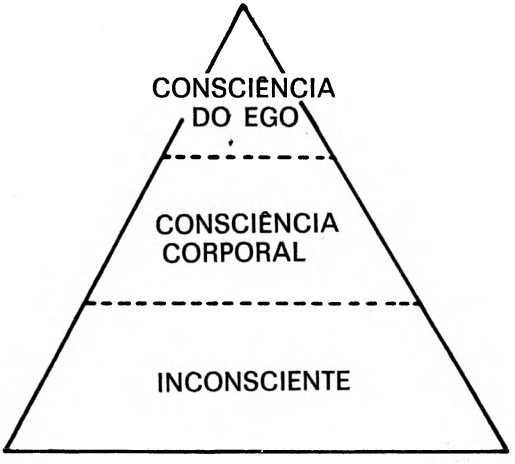
Há uma grande diferença entre ter consciência do corpo e ter uma consciência corporal. Pode-se ter consciência do corpo usando-se a consciência de cabeça e isto é verdadeiro de uma grande parcela da multidão que se volta para a cultura física (assiduidade em institutos de estética corporal, por exemplo, para aprimorar o corpo) ou para o atletismo profissional e artes cênicas. Nestes casos, o corpo é visto como um instrumento do ego e não como o verdadeiro *self* (si mesmo). Trabalhei com várias pessoas assim, em bioenergética, e já superei minha surpresa de verificar o muito pouco que estão em contato com seus corpos.

Não estou defendendo a noção de que a consciência corporal seja superior à consciência de cabeça, apesar de a posição inversa não ser incomum. Tenho pouco respeito por uma consciência de cabeça que esteja dissociada, mas respeito ao máximo a consciência de cabeça totalmente integrada à consciência do corpo. De modo semelhante, considero que a consciência corporal desacompanhada é um nível imaturo de desenvolvimento da personalidade.

É lógico que a bioenergética procura expandir a consciência elevando o teor de consciência corporal da pessoa e, ao fazê-lo, não pode permitir-se (e não se permite de fato) negligenciar a importância da consciência de cabeça. Portanto, a consciência pode ser intensificada na terapia bioenergética através do uso da linguagem e palavras. Contudo, precisamos admitir que nossa cultura é predominantemente uma cultura de "cabeça" e que estamos infelizmente feitos de uma consciência corporal.

A consciência corporal ocupa uma posição intermediária entre consciência de cabeça e inconsciente, assim servindo para conectar e nos orientar perante as misteriosas forças de nossa natureza. Poderíamos simplificar a figura seguinte para ilustrar esse relacionamento.

Enquanto a consciência de cabeça não tem contato direto com o inconsciente, a consciência corporal tem. O inconsciente é o aspecto de nosso funcionamento corporal que não percebemos ou que não podemos perceber. Deste modo, apesar de podermos tomar consciência num certo esforço de atenção do que está havendo como nossa respiração e de nosso coração, em determinados estados, não temos condições de perceber o funcionamento de nossos rins e muito menos as reações sutis que se dão nos tecidos ou células. O próprio processo vital do metabolismo está fora do alcance da percepção. Uma parte bem grande de nossa vida acontece numa região escura em que a luz da consciência não consegue brilhar. E, uma vez que a consciência mental é pura luz, tem medo da escuridão.



A nível da consciência de cabeça, o mundo é uma série de descontinuidades, de eventos e causas não-relacionados. É a natureza essencial da mente ou da consciência do ego a criação de qualidades e cisões na unidade essencial de todas as funções naturais. Isto está manifesto magistralmente por Albert Camus de forma poética: "Enquanto a mente mantiver-se calada em meio a seu mundo imóvel de esperanças, tudo está refletido e organizado na unidade de sua nostalgia. Mas, assim que se movimenta, o mundo se quebra e cai em pedaços e um número infinito de fragmentos luminosos fica à disposição de nosso entendimento"[3]. A intromissão da mente consciente tem um efeito demolidor. O problema teórico é como reconstruir conscientemente essa unidade.

3) Albert Camus, *The Myth of Sisyphus* (Nova York, Vintage Books, 199), pág. 14.

Uma vez que isto não pode ser feito, Camus denomina o mundo de "absurdo". Mas seria mesmo preciso fazê-lo? Este problema que tanto atormenta os diversos pensadores não incomoda a pessoa média. Nunca ouvi um paciente queixar-se disso. Suas queixas concentram-se em temas práticos e em sentimentos que estão em conflito. Nunca vi um paciente que sofresse de ansiedade "existencial". Em todos os casos com os quais trabalhei, a ansiedade podia ser associada a "sufocação nos estreitos". Por que assumimos que a consciência pode fornecer todas as respostas, quando todas as evidências apontam para o fato de ela criar tantos problemas quanto os que soluciona? Por que é que somos tão arrogantes a ponto de acreditar que conhecemos tudo? Não é preciso.

A resposta a estas perguntas é que passamos a ter medo do escuro, do inconsciente e dos misteriosos processos que sustentam nosso ser. Apesar dos avanços todos da ciência, esses processos continuam misteriosos e fico contente por permanecer algum mistério em nossas vidas. Uma luz sem sombra é uma claridade insuportável. Se pudermos iluminar tudo estaremos nos arriscando a "empalidecer" a consciência a um ponto tal que a destrua. Poderia ser como um relâmpago de luz no cérebro de um epiléptico, que precede a convulsão e a perda da consciência. Conforme formos intensificando a consciência no topo da pirâmide poderemos facilmente ultrapassar o limite do constrangimento e tornarmo-nos seres imobilizados.

A bioenergética procede diferentemente. Ao expandir a consciência em sentido descendente, coloca a pessoa mais perto do inconsciente. Seu objetivo não é tornar consciente o inconsciente mas, sim, torná-lo mais familiar e menos ameaçador. Quando descemos para essa região em que a consciência corporal toca no inconsciente, ficamos cientes de que o inconsciente é nossa força, ao passo que a consciência é nossa glória. Sentimos a unidade da vida e percebemos que a vida é o sentido da própria vida. Poderemos até descer mais fundo e deixar que o inconsciente nos envolva num sono maravilhoso ou num orgasmo extático. Rejuvenescemos então do contato com as fontes perenes de nosso ser e podemos levantar para enfrentar um novo dia com uma consciência aguda que não tem necessidade de aferrar-se à luz efêmera no medo da escuridão.

Palavras e a agudização da consciência

Em 1949, Reich trocou o nome de sua forma de terapia de vegetoterapia carátero-analítica para orgone-terapia. Orgone era o nome que dava à energia cósmica primordial. Esta alteração coin-

cidiu com sua crença de que as palavras podiam ser dispensadas do processo terapêutico, posto que se podia efetuar significativas melhoras a nível da personalidade por meio de um trabalho direto sobre os processos energéticos do corpo. A orgone-terapia envolvia ainda o uso de acumuladores de energia orgone para carregar o corpo.

Relatei no primeiro capítulo que Reich tinha conseguido fazer com que alguns pacientes desenvolvessem o reflexo do orgasmo em muito pouco tempo mas que esse progresso não se sustentava no período pós-terapêutico. Sofrendo as tensões da vida diária, a pessoa via o reaparecimento de seus problemas perdendo depois sua capacidade de ceder diante de seu corpo. Mas o que é que significa exatamente "trabalhar ao máximo os problemas de alguém"? Usamos esta expressão indiscriminadamente, sem discernir suas reais dimensões.

Falando analiticamente, um problema é elaborado quando a pessoa *sabe* o que é, como é e por que é. Qual é o problema? Como é que um problema afeta meu comportamento na vida? Por que é que tenho esse problema? A técnica psicanalítica busca respostas para tais perguntas. Por que, então, a resposta não funcionou de uma maneira mais eficiente? A resposta é a seguinte: há um quarto fator, o fator econômico ou energético. Reich mostrou que a menos que haja uma mudança no funcionamento sexual do paciente, ou em sua economia energética, ou seja, a menos que tenha mais energia do que a que descarrega de modo mais completo, o paciente não melhora de maneira significativa.

Saber não basta. Todos temos conhecimento suficiente de pessoas que sabem algo a respeito do que, como e por que de seus problemas sem serem capazes de alterar suas respostas emocionais. Já foram escritos tantos livros sobre psicologia que está à disposição de todos um conhecimento relativamente abrangente acerca dos problemas de personalidade. Estes livros dificilmente ajudam uma pessoa a elaborar seus problemas mesmo quando forneçam informações completas sobre sua natureza, modo de funcionar e origens. O motivo para tanto é que saber é uma função da consciência de cabeça que não necessariamente penetra ou afeta a consciência corporal. *Pode*, é lógico, afetá-la e isto chegou a acontecer nos primeiros tempos da psicanálise, antes de as pessoas terem se tornado sofisticadas psicologicamente. Naquele tempo, o paciente que ficava sabendo pela interpretação de sonhos que tinha um envolvimento incestuoso com a mãe chocava-se emocionalmente e era fisicamente chacoalhado por esta informação. Tinha um *impacto* sobre ele, ao qual respondia com seu ser como um todo. Era um *insight* eficiente. Hoje em dia os pacientes falam a torto e a direito de seu ódio pelas mães ou da rejeição vivida com a mãe, sem qualquer envolvimento emocional forte ou sem a mínima carga de energia em suas palavras.

Era exatamente essa situação — falar a respeito de sentimentos sem sentir nada — que levou Reich a desenvolver primeiro a técnica da análise de caráter e, a seguir, as técnicas de "desencouraçamento" do corpo. E estamos ainda cativos da mística das palavras, como se o fato de enunciá-las mudasse as coisas. Penso que a coisa vai ainda mais longe. Muitas vezes usamos as palavras a fim de não mudar coisa alguma. Sentimo-nos a salvo enquanto pudermos falar a respeito do tema, na medida em que falar reduz a necessidade de sentir e de agir. As palavras são um substituto da ação, às vezes substituto valioso e necessário mas, noutras vezes, um bloqueio à vida do corpo. E quando as palavras são empregadas como substitutas dos sentimentos, são abstratas e diminuem a vida.

Sempre há o perigo, quando se confia nas palavras, de que elas não expressem a verdade da pessoa. As pessoas mentem deliberadamente, porém, não podem fazê-lo a nível corporal, dado que o mascaramento de um sentimento denuncia sua própria insinceridade. Não encontro muitas vezes na terapia as pessoas que mintam conscientemente para mim, apesar disto acontecer. Mas o problema do auto-engano existe quando a pessoa faz uma afirmação que pensa ser verdade mas que não entra em consonância com a verdade de seu corpo. Em geral as pessoas dizem "estou bem" mesmo quando um olhar só passageiro revela sua aparência cansada, triste ou abatida. Pode ser que não se trate de uma mentira deliberada; em geral, é uma fachada construída com palavras, para convencer mais a elas mesmas do que aos outros.

Quem é que teria coragem de dizer que acredita em todas as palavras que as pessoas dizem? Esta pessoa seria uma ingênua sem conserto, ou então uma tola completa. Todo terapeuta desconfia das palavras do paciente enquanto não souber que está por trás da fachada ou das defesas construídas inconscientemente contra a abertura de si mesmo perante os demais.

É compreensível, portanto, por que Reich tentou ultrapassar o nível do palavrório para tratar do paciente a nível exclusivamente do corpo ou da energia. Por que foi mesmo que isso não deu certo? Porque as palavras são indispensáveis ao funcionamento humano, descontando-se devidamente sua falta de confiabilidade.

As palavras são o grande celeiro das experiências. Servem a esta função em nível cultural nas estórias que são contadas e nos livros que lemos. Não são o único celeiro existente mas são de longe o mais importante. A história não está registrada apenas nas palavras; há os artefatos que descobrimos ou que guardamos de eras anteriores, mas estudar a história sem usar as palavras, escritas e faladas, é uma tarefa super-humana.

As palavras servem para o indivíduo na mesma função que

servem para a sociedade. A história viva da vida de uma pessoa está em seu corpo, mas a história consciente de sua vida está em suas palavras. Se lhe falta a lembrança de suas experiências, não terá as palavras para descrevê-las. Se lembrar-se delas, serão traduzidas em palavras que cunhará para si, falará com soltura na frente dos outros ou, quem sabe, escreverá. Em qualquer caso, quando uma recordação é traduzida em palavras, assume uma realidade objetiva e ainda mais ao serem expressas. Em minha terapia pessoal, quando vi a imagem de minha mãe olhando para mim com raiva porque eu a havia importunado com meu choro, eu disse em voz alta: "Por que é que você está com raiva de mim? Estou chorando porque quero ficar com você". Tive os sentimentos todos ali como se fosse uma criança mas falei com as palavras de um adulto e, ao fazê-lo, fiquei totalmente consciente das sensações de mágoa e choque por sua reação. Sabendo disto, pude entender porque é que mais tarde na minha vida eu reagia com sentimentos parecidos de mágoa e choque quando me deparava com a mesma reação por parte de pessoas que eu procurava contatar.

Ao falar com liberdade, objetivei a experiência tanto para mim quanto para meu interlocutor, que era Reich. Ele também entendeu a experiência e a compartilhou comigo. O ato de tê-la repartido tornou a experiência ainda mais real porque se eu a esquecer, ele me recordará.

Este é um episódio isolado. No decurso da terapia, a pessoa descobre e comenta muitas experiências perdidas que são partes ocultas de si mesma. A revivência de certas experiências a nível corporal garante uma sensação de convicção que não pode ser alcançada de nenhum outro jeito, mas falar sobre elas com outra pessoa confere uma qualidade real que apenas as palavras conseguem dar. Essa realidade se une à parte do si mesmo ou do corpo envolvida na experiência, promovendo sua integração no todo da personalidade.

O sentir e o experienciar são importantes pois sem estes dois elementos as palavras são vazias. Mas só experienciar não basta. Precisamos falar sobre as experiências repetidamente para captar todas as nuances e sentidos que as compõem e para torná-las objetivamente reais dentro da própria consciência. Se fazemos isto, não temos que reviver a experiência em si vezes e vezes seguidas para torná-la um agente eficaz de mudanças. Neste caso, as palavras evocam os sentimentos e tornam-se substitutos apropriados para a ação.

Creio que o falar é tão importante para o processo terapêutico que dou ao paciente metade do tempo da sessão para conversar. Algumas vezes a sessão inteira é devotada à discussão dos comportamentos e atitudes, no sentido de encontrar seu elo

com a experiência passada. E o trabalho com o corpo sempre é acompanhado de um pouco de conversa. Contudo, há momentos em que acho a discussão repetitiva e sem objetivo. Quando acontece isto, fazemos os exercícios que são destinados a fornecer as experiências sobre as quais estamos falando.

Os leitores acostumados com minha ênfase ininterrupta sobre a relação direta entre realidade e corpo poderão ficar surpresos e confusos quando falo, como agora, da realidade das palavras. Esta é uma confusão inevitável se ignorarmos o fato de o homem de nossos dias ter uma consciência dupla, como assinalei na seção anterior. As palavras não têm o mesmo sentido de uma realidade imediata, como uma experiência corporal: sua realidade é medida pelos sentimentos que expressam ou evocam. Portanto, as palavras podem ser irreais quando estão completamente dissociadas de quaisquer sentimentos. Para muitas pessoas, porém, crianças em especial, as palavras podem ter um impacto mais violento do que um golpe.

As crianças não são as únicas passíveis de sofrer uma grande mágoa por causa de palavras. Acredito que todos nós temos consciência disto. Uma pessoa altamente consciente escolhe com cuidado suas palavras quando faz uma crítica ou uma resposta negativa a fim de evitar mágoas à outra pessoa.

Do mesmo modo que injuriam, as palavras podem ter um efeito muito positivo. Uma palavra de recomendação ou elogio é profundamente apreciada. Uma coisa é sentir que seu esforço é reconhecido e outra é ouvir esse reconhecimento expresso em palavras. Mesmo quando sentimos que somos amados, ouvir a pessoa dizer "eu amo você" é uma experiência excitante, gratificante e enriquecedora. Poderia citar ainda muitos outros exemplos: "você é lindo(a)", "você é meu (minha) querido(a)", e assim por diante.

Só posso especular sobre o motivo de as palavras terem um tal poder. Os sentimentos são subjetivos e as palavras, por seu turno, têm uma qualidade objetiva. As palavras estão ali no espaço para serem vistas ou ouvidas e também têm duração. Todos sabemos o quanto é difícil apagar o efeito de uma palavra falada. Uma vez dita, a palavra parece ficar. Algumas chegam a perdurar para sempre. A frase da Patrick Henry: "Dê-me a liberdade ou então a morte" persiste como um monumento ao espírito humano, muito tempo depois de a situação ter-se esvanecido da memória. As palavras de Shakespeare também têm uma qualidade imortal.

Uma vez que as palavras são o repositório das experiências, servem ainda para modelar e configurar as experiências futuras. Quando a mãe diz à filha: "Os homens são egoístas. Não confie neles" ela comunica, primeiro, sua própria experiência

pessoal e, em segundo, estrutura as experiências futuras da filha com os homens. Mas não é necessário acrescentar a advertência, pois dizer simplesmente "Os homens são egoístas" ou então "Não se deve confiar nos homens" tem o mesmo efeito. Isto é o que chamamos de treinamento (*schooling*). O objetivo de uma escola é comunicar a experiência passada a uma criança principalmente na forma de palavras e, no mesmo processo, estruturar o futuro relacionamento da criança com o mundo, segundo as diretrizes dessas experiências.

Não posso me adentrar na questão dos valores ou dos defeitos criados pelo processo de treinar as crianças na escola. A instituição escolar foi necessária ao desenvolvimento de nossa atual cultura. O objetivo de qualquer programa escolar é verificar se a experiência transmitida foi percebida convenientemente e se foi relatada com honestidade. Quanto ao ensino da história é evidente a presença de muitas distorções.

Estamos preocupados com o poder das palavras para modelar as experiências. Considere a criança que ouve de seu pai o seguinte: "Você nunca faz nada direito". A criança irá sofrer o resto de sua vida com essa sensação de nunca poder fazer as coisas direito. Este sentimento de incompetência persistirá independente de quão bem ela realmente se desempenha na vida. Estas palavras ficaram gravadas na mente da criança e apagá-las não é uma tarefa simples.

Na maioria dos casos por mim tratados, descobri algumas evidências de formação de impressões com este caráter negativo. Uma paciente comentou que sua mãe lhe disse: "Nunca um homem irá querer você" e estas palavras eram como uma maldição lançada sobre sua cabeça. Eis aqui outro exemplo: um paciente falou para mim que não podia ter amigos, já que esperava e queria muito deles. Sabia que isto era verdade a respeito dele mas eu não sabia por que razão ele persistia com exigências que ele reconhecia como irrazoáveis. Havíamos descoberto que sua mãe lhe fora hostil de várias maneiras, de modo que lhe perguntei: "É muito pedir por uma mãe que não é hostil?" No ato, ele respondeu: "É, é muito". E quando perguntei por que, respondeu que não poderia ter uma mãe assim. Assinalei o fato de que minha pergunta era sobre *pedir* e não sobre *conseguir*. "É muito pedir?" Respondeu: "Para os outros não era, mas para mim era". E, a seguir: "Minha mãe sempre dizia que eu pedia demais".

Uma criança nunca pede "demais". Pede o que quer. O "demais" é uma avaliação do adulto que serve para a criança ficar se sentindo culpada pelo mero fato de *querer*. O efeito da culpa é fazer a pessoa pedir demais para que possa ser rejeitada. A rejeição dá fundamento para a culpa e fecha o círculo no qual o indivíduo se vê preso.

O poder das palavras pode ser combatido apenas com outras palavras. As novas devem ter o caráter de verdade, devem tocar dentro do paciente para que possam libertá-lo do cárcere de palavras. Isto é o que fazemos quando elaboramos um problema, elucidando analiticamente sua natureza, modo de agir e motivos. Este processo leva ao que, em análise, chamamos de *insight*, que pode ser definido como "ver as distorções da impressão".

Não estou defendendo a idéia de que apenas os *insights* e a análise cheguem a mudar a personalidade. Há um outro fator de importância — o fator energético — que deve ser levado em conta a nível corporal. Estou defendendo que a mudança na personalidade pode se manter desde que haja *insights* suficientes como resultado de um trabalho exaustivo sobre o problema.

A "cura" rápida que Reich conseguia efetuar poderia ser chamada de *transformação mágica* ou de *experiência transcendental*. Acontecia ao paciente como resultado do tipo de pessoa que era Reich e do que ele fazia. Também realizei "mágicas" parecidas com meus pacientes mas também sei que estas mudanças não se sustentam. Do mesmo modo como as mudanças podem acontecer num conjunto de circunstância, podem ser perdidas num outro e, quando são perdidas, o paciente não sabe o caminho para entrar em seu estado de liberdade. Precisa de um mapa, como o fez Conway quando estava em busca de Shangri-La.

Um dos objetivos da análise é criar esse mapa na mente do paciente. É um mapa de palavras, constituído por recordações e, portanto, revela a história completa da vida da pessoa. Quando todos os fragmentos conseguem ajuntar-se, como num jogo de quebra-cabeça, tudo acaba fazendo sentido e a pessoa vê quem é e como é no mundo, assim como sabe o motivo de ter o caráter que tem. O resultado é uma maior consciência de si mesmo, de sua vida e do mundo. Através de todo o trabalho terapêutico com meus pacientes, alterno entre a expansão da consciência a nível corporal e sua intensificação a nível verbal.

Um dos meus pacientes expressou sucintamente esta idéia ao dizer: "Se a gente não verbaliza os sentimentos, acaba não funcionando. É o lance final. É o que completa o quadro". Entendi imediatamente. As palavras compõem o quadro para pior ou para melhor. Diria ainda mais: as palavras criam o quadro em nossas mentes, retratando o mundo à nossa volta. Sem este, estamos perdidos, e este é um dos motivos pelos quais o esquizofrênico *está* perdido. Ele não forma uma imagem inteira do mundo e nem de si mesmo, compondo apenas fragmentos dissociados que não consegue ajuntar. Se o quadro for aparentemente completo, mas impreciso por causa de ilusões, temos uma situação neurótica. À medida que a terapia progride, vai-se formando um quadro progressiva-

mente mais nítido e verdadeiro do que tem sido a própria vida e de quem se é. Nenhuma terapia acaba enquanto o quadro estiver incompleto. Mas o quadro é de natureza verbal e não visual. Por meio das palavras certas vemos e conhecemos a nós mesmos e, conseqüentemente, podemos nos expressar interiormente por completo.

O uso das palavras certas é uma função energética porque é uma função da consciência. É a tomada de consciência do encaixe perfeito entre uma palavra e um sentimento, entre uma idéia e um sentimento. Quando as palavras e os sentimentos se harmonizam, o fluxo de energia que daí decorre aumenta o estado de excitação na mente e no corpo, elevando o nível de consciência e agudizando seu foco. Entrar em contato, porém, não é uma operação consciente. Fazemos um esforço consciente para descobrir as palavras certas que sirvam a nossos sentimentos — todo escritor faz justamente isto — mas o momento do encaixe propriamente dito acontece de maneira espontânea. A palavra certa escorrega para seu lugar, às vezes de modo inesperado, quando estamos abertos a nossos sentimentos e permitimo-lhes que fluam. Creio que a carga de energia associada ao sentimento excita e ativa os neurônios do cérebro envolvidos na formação de palavras. Quando estes neurônios respondem de modo apropriado à percepção do sentimento, acontece o encaixe certo e parece acender uma luz na cabeça da pessoa.

As pessoas usam palavras que não estão em conexão com seus sentimentos. Nestes casos, dizemos que a pessoa simplesmente fala por falar. Estas expressões indicam ainda que as palavras não têm relação com a realidade da situação. Estou interessado na expressão mesma, pois que é a linguagem do corpo e denota uma certa conscientização dos processos dinâmicos envolvidos na comunicação verbal. Isto fica claro quando contrastamos estas expressões com as que lhe são opostas: "A pessoa fala com seu coração" ou "As palavras que ele fala saem direto de seu coração". Quando se fala de coração, sabe-se disto pelo tom de voz e pelo uso de palavras que exprimem simples e diretamente os verdadeiros sentimentos da pessoa. Quando a pessoa fala de coração, ficamos imediatamente convencidos pela integridade de sua pessoa e de suas afirmações.

Quando as palavras da pessoa vêm somente de sua cabeça, esta simplicidade e imediaticidade estão ausentes. As palavras são técnicas ou intelectuais e refletem as preocupações básicas de quem fala com idéias mais do que com sentimentos. Não estou criticando esse tipo de discurso quando é apropriado mas, mesmo em tais situações, a maioria dos que discursam bem preenchem sua fala de linguagem do corpo e sentimentos, fazendo isto porque não conseguem dissociar por completo suas idéias e sentimentos.

A dissociação dos dois leva a um intelectualismo estéril que algumas pessoas tomam erroneamente por erudição. Independente do que a pessoa diz, considera-se seus comentários como monótonos e sem direção. Há pouco tempo, assisti a um programa de televisão onde entrevistaram William Buckley Jr. e Malcolm Muggeridge. Era extraordinário o contraste das colocações de ambos. Muggeridge expressava suas idéias numa linguagem relativamente simples, com sentimentos. Buckley, por seu turno, usava palavras que normalmente encontram-se apenas em tratados de filosofia. Muggeridge era interessante e Buckley um chato e essa diferença aparecia também em seus corpos. Muggeridge, o homem mais velho, tinha olhos brilhantes e claros, além de modos graciosos e suaves. Buckley era tenso, contido e os olhos não tinham a menor expressão.

As palavras são a linguagem do ego, como o movimento é a linguagem do corpo. A psicologia do ego, por conseguinte, estuda as palavras que a pessoa usa. Nenhum estudo sério da personalidade humana pode ignorar a importância do ego e de sua psicologia, mas não pode também limitar-se a tal aspecto da personalidade. O ego não é a pessoa e não funciona independentemente do corpo. Um ego dissociado e uma intelectualidade alienada representam uma perda na integridade da personalidade. A psicologia do ego é impotente para vencer este problema, uma vez que seu foco exclusivo sobre o ego intensifica a dissociação. Tem-se que enfrentar a problemática a partir do nível corporal e dos sentimentos para instituir um processo de cura. Mas esta abordagem deve levar em conta o fato de ser unilateral também.

Somente por meio de palavras é que podemos colocar o problema em nossa cabeça para um plano decisivo e resolvê-lo. Uso o termo "cabeça" no sentido literal da cabeça do corpo. Todos os organismos vão metendo a cabeça vida adentro, do mesmo modo como foram metendo a cabeça pelo buraco no nascimento. A cabeça, com suas funções de ego é a ponta de lança do corpo. Imagine uma flecha sem a ponta aguda e você terá a imagem de um corpo com seus sentimentos mas sem a cabeça para traduzi-los em ações efetivas no mundo. Mas não nos esqueçamos também de que uma ponta de flecha sem a haste, ou o ego sem o corpo, são apenas relíquias do que em outros tempos foi uma força vital.

Princípios e caráter

O fato de a psicologia do ego não ter conseguido resolver o problema do intelecto dissociado provocou, nos últimos anos, o surgimento de técnicas que enfatizam a regressão como meio de ajudar a pessoa a alcançar um nível mais profundo de sentimen-

tos. Em muitos casos, estas técnicas regressivas expandem a consciência fazendo a pessoa entrar em contato com sentimentos suprimidos do tempo de infância. A bioenergética vale-se destas técnicas e as vem empregando há muitos anos. Mas tanto a regressão quanto a expansão da consciência não são fins em si mesmos, ou sequer objetivos terapêuticos válidos. O que se quer é agir no mundo como ser humano eficiente e completamente integrado. Isto pode ser alcançado apenas se a regressão for equilibrada pela progressão, por uma expansão da consciência e fruto de sua agudização, por um movimento descendente que equivalha ao movimento ascendente e que visa atingir a cabeça. É necessário voltar-se atrás no tempo para se poder adiantar no presente.

O equilíbrio é uma qualidade importante de uma vida saudável. Esta afirmação é tão evidente que não precisa de confirmação. Falamos de uma dieta equilibrada, de um equilíbrio apropriado entre trabalho e lazer, entre atividades mentais e físicas e assim por diante. Em geral, não estamos conscientes de quão profundamente o princípio do equilíbrio opera dentro de nossos corpos e na natureza, apesar de termos tomado consciência de sua importância crítica. Tomamos a natureza como coisa dada e a exploramos, desequilibrando o sutil equilíbrio ecológico do qual depende nossa sobrevivência. Agora que esta sobrevivência se vê ameaçada, estamos começando a perceber os perigos de nossa ignorância e avidez. E o mesmo fizemos com nossos corpos.

O princípio do equilíbrio, conforme opera no organismo vivo, é melhor exemplificado pelo que se conhece como mecanismos homeostáticos corporais. Os processos químicos do corpo requerem a manutenção de um equilíbrio preciso entre hidrogênio e íons de hidroxílico no sangue e outros líqüidos do corpo. A proporção ótima é indicada pela proporção de 7,4 de acidez. Um excesso de íons de hidrogênio cria a condição de acidose e a escassez determina a alcalose. Qualquer uma das duas condições pode levar ao estado de coma e à morte. Dado que a vida não é uma condição estática, mas um processo que envolve uma contínua interação e um contínuo intercâmbio com o meio ambiente, a acidez do sangue não é constante, flutuando em limites estreitos — 7,38 a 7,42 — que são controlados por sistemas de *feedback* que regulam a acidez por meio da respiração.

Quando o pêndulo oscila demais para o lado da acidez, uma respiração intensa sopra para fora o dióxido de carbono, reduz o hidrogênio concentrado. Quando oscila mais para o lado alcalino, uma menor respiração provoca a retenção do dióxido de carbono e um aumento nos íons de hidrogênio no sangue.

Sabemos que nossa temperatura interna do corpo deveria man-

ter-se estável em torno de 35° C. No entanto, não estamos conscientes dos sutis mecanismos que estabilizam nossa temperatura. Quando estamos com frio, trememos. Este tremor não é uma reação voluntária. A hiperatividade dos músculos, no tremor, produz o calor necessário à manutenção da temperatura do corpo. Os tremores estimulam a respiração elevando o teor de oxigênio na queima metabólica. Os tremores involuntários dos músculos, na terapia bioenergética, têm um efeito parecido. Um maior calor do corpo é descarregado automaticamente por um aumento na sudorese e diminuído por menos atividade muscular.

Consideremos nosso estado líqüido que deve ser mantido num nível ótimo de modo a não ficarmos nem desidratados nem ensopados. A nível inconsciente, o corpo equilibra a ingestão de líqüidos pela descarga de fluidos. A mente consciente desempenha um papel de importância secundária neste processo, limitando-se a descobrir água potável quando o corpo lhe envia um sinal de necessidade. O corpo "sabe" do que precisa e o que fazer. Este "conhecimento" é tão surpreendente que W. B. Cannon, investigando estes processos, intitulou seu trabalho de *The Wisdom of the Body*.

O homem intervém conscientemente nestes processos quando os mecanismos homeostáticos se rompem devido a doenças. Esta intervenção é destinada a recuperar o equilíbrio, de modo que o corpo possa curar-se e manter sua função vital. O equilíbrio é o princípio importante.

Em termos de nossas atividades maiores, o equilíbrio é igualmente essencial. Isto fica claramente ilustrado em nosso modo de andar e de ficar em pé. Ficamos de pé sobre nossos dois pés e só quando ficamos assim é que nos equilibramos devidamente. Podemos romper o equilíbrio da personalidade de uma pessoa exigindo-lhe que fique apoiada sobre uma perna só. Isto é o que fazemos com nossos exercícios de cair. Andamos ou corremos sobre duas pernas e sustentamos o equilíbrio magnificamente deslocando o peso de uma perna para a outra. Não fazemos isto conscientemente. Se interpusermos com muita violência a consciência nesta atividade, não iremos muito longe. A estória da centopéia que tentou decidir conscientemente qual perna mover e em que ordem estava perdida: a pobre criatura não conseguiu se mexer.

O equilíbrio implica uma dualidade — como a de ter duas pernas — ou uma polaridade como os pólos norte e sul de um magneto. No corpo, esta se apresenta no sangue na forma de um equilíbrio entre H^+ e OH^-. O equilíbrio, contudo, não é um fenômeno estático pois se o fosse nenhum movimento seria possível. Seria impossível andar se as duas pernas fossem ativadas igual e simultaneamente. Sairiam saltos e não a caminhada. A

vida é movimento e equilíbrio ao mesmo tempo, ou equilíbrio em movimento, o qual é atingido por mudanças na carga, por alternâncias de excitação de um pólo para o outro, do pé esquerdo para o direito e de novo para o esquerdo, da inspiração para a expiração, da expansão para a contração, da consciência do dia para a inconsciência do sono. Esta atividade rítmica corporal é a *unidade* subjacente a todas as dualidades de que temos consciência.

Não há na vida uma dualidade que não se apóie sobre uma unidade de base. E não há também uma unidade que não comporte dualidades correspondentes. Este conceito de dualidade e unidade de todos os processos vivos eu herdei de Wilhelm Reich. Considero-o como sua maior contribuição ao entendimento tanto da personalidade humana quanto da vida. Postulou-o como o princípio da unidade e da antítese de todas as funções naturais. As dualidades sempre são antitéticas.

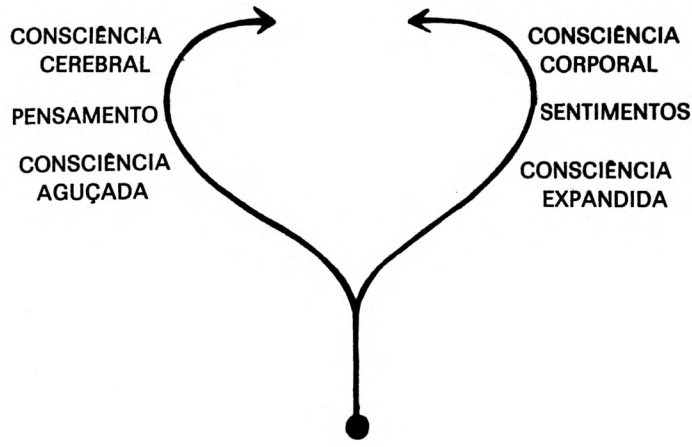
Nossas mentes lógicas vêem as coisas apenas em termos de dualidades, de causa e efeito. Esta é a atitude mecanicista. Nossas mentes espirituais, com a devida licença pelo uso do termo, só enxergam a unidade subjacente, o que dá margem a uma atitude mística. O domínio do pensamento funcional abrange justamente a compreensão do paradoxo entre unidade *e* dualidade. Este pensamento demanda um novo tipo de consciência nem mística nem mecanicista. E a vida é um paradoxo. É um fogo que queima na água, não sobre ela como uma queima de óleo, mas dentro dela, como sua parte. O ponto interessante é que não somos consumidos pelo fogo nem nos afogamos e perdemos na água. Há aqui um mistério que creio nunca será resolvido ou, pelo menos, espero que não o seja. Os mistérios são essenciais aos seres humanos pois, sem eles, perdemos nosso sentido de admiração e, por fim, nosso respeito e reverência pela vida em si.

O pensamento funcional é dialético e, ao longo deste trabalho, venho utilizando diagramas dialéticos para explicar os relacionamentos. Agora, usarei um outro para demonstrar a relação entre os dois modos de consciência.

Do ponto de vista da consciência, somente temos condições de perceber as dualidades, a consciência de cabeça ou a consciência corporal, o pensamento ou o sentimento. A unidade só existe a nível do inconsciente ou nos processos corporais que transcendem a percepção. Como é que podemos saber que a unidade existe se não a percebemos? Podemos deduzi-la, podemos intuí-la nas relações e vagamente sentir a unidade, uma vez que a fronteira entre consciência e inconsciência não é uma parede mas uma zona de luz difusa. Na passagem que diariamente fazemos por esta zona, podemos receber diversos avisos quanto à presença desse unidade subjacente. Os místicos, cuja consciência adentra com mais facilidade por esta zona de transição, têm

muito mais consciência do que os outros da existência da unidade.

Há um outro caminho para se perceber a unidade. As consciências de cabeça e de corpo não só interagem uma com a outra como também entram ocasionalmente em contato, fundindo-se. São sublimadas no calor e na excitação da fusão, tornando-se uma consciência unitária que é tanto consciente quanto inconsciente, ao mesmo tempo (outro paradoxo). Passei por várias des-



tas fusões durante minha vida. Quando criança, fiquei tão excitado assistindo a um jogo que não sabia mais dizer se estava sonhando ou se estava acordado. Tive que me dar um beliscão para descobrir. E, na atividade sexual, experienciei um orgasmo que me fez voar, que extinguiu meus limites e tornou-me consciente de meu inconsciente. Estas são experiências de êxtase e já aconteceram a várias pessoas e, quando se dão, a pessoa "sabe" e percebe a unidade da vida.

A maior parte do tempo, porém, funcionamos com uma dupla consciência e isto é normal, já que o êxtase só pode ser uma experiência extraordinária, para ser um êxtase puro. Contudo, estamos mais próximos deste estado quando a consciência está ao mesmo tempo expandida e agudizada. As duas flechas do diagrama dialético aproximam-se mais uma da outra.

Para fazer isto, temos que aceitar a natureza dupla da consciência. Não há êxtase num só dos lados, pois é o encontro dos opostos que cria a centelha da fusão.

Se aceitarmos a dualidade da consciência, devemos aceitar que, a nível consciente, temos a percepção de uma natureza dupla em nossa personalidade. Quando nos concentramos nos pensamentos, como estou fazendo enquanto escrevo, temos consciência da mente e de seus processos mentais. Dado que o pensamento de cada pessoa é único, percebemos que cada mente é única. Depois, se a pessoa concentra-se em seu corpo, toma consciência de ter uma vida própria. Do ponto de vista da consciência, deve-se perguntar: "Quem sou eu? Serei eu uma mente pensante ou este corpo vivo?" A resposta óbvia é "ambos" mas normalmente não temos consciência de ambos ao mesmo tempo. É impossível à consciência focalizar duas operações distintas ao mesmo tempo. Imagine dois aviões voando em dois quadrantes diferentes do céu, com um farol tentando abarcar os dois como se fosse um facho de luz: é impossível. Mas o problema da dualidade do homem não nos incomoda de ordinário. O farol de luz da consciência está numa mesa giratória que se volta rápida e facilmente, podendo sair de um quadrante para outro tão depressa que consegue manter as duas perspectivas dentro do âmbito normal de atenção.

Posso ilustrar este conceito, dado que o emprego com facilidade de maneira consciente quando falo em público. Ao longo dos anos, acabei aprendendo que um orador público eficiente nunca perde o contato com sua platéia. Ao dar palestras, adotei como prática, que agora se tornou um hábito, olhar para as pessoas sentadas na audiência para senti-las e falar com elas. Devo acrescentar que este hábito tornou-me mais difícil falar num microfone quando não há público e há um outro problema ainda com este tipo de hábito. Seu foco dirige-se com muita força para a audiência e, portanto, é possível que o orador perca o contato consigo mesmo, com sua pessoa, com o local onde está e com o que tem a dizer. E não se pode estar nos dois lugares ao mesmo tempo.

Todos os oradores enfrentam este tipo de problema. Quando se lê um texto preparado é fácil perder o contato com a platéia. Então é preciso erguer os olhos e encará-la, fazendo contato de tempos em tempos com seus participantes. O que faço é deslocar minha atenção do público para mim e de novo para ela, seguindo um padrão rítmico e suave, para que não pareça haver quebras no contato com nenhum dos dois lados. Este é o princípio que fundamenta o motor alternativo. É o princípio da ritmicidade que opera dentro de nós o tempo todo, apesar de a maioria não ter consciência de sua atividade. É como andar, possível apenas pela alternância de uma perna movendo-se após a outra.

Creio no valor da dualidade a nível consciente. Sem ela, não poderíamos nos deslocar de modo tão suave e eficiente como acontece ao enfrentarmos as diversas contingências da vida. A bioenergética trabalha nestas bases, alternando o foco de luz do corpo

para a mente e de novo para o corpo, no intuito de desenvolver a consciência do paciente até o ponto a partir do qual ele passa a conseguir abarcar os dois aspectos de seu ser consciente no âmbito de sua atenção.

Esta dualidade, evidentemente, existe só a nível consciente; abaixo dela, há a unidade: não somos uma mente pensante e um corpo sensível, mas sim um organismo vivo. Dado, todavia, que a maioria de nossas vidas é passada no estado de consciência, temos que ser capazes de funcionar com as dualidades. Toda a teoria da psicologia da Gestalt baseia-se neste fato, a saber, que não existe a figura sem o fundo sobre o qual existe, que não há primeiro plano sem fundo de palco, não há uma qualidade que não tenha seu oposto.

A nível de personalidade, isto significa que não há pensamentos sem o arcabouço dos sentimentos no seio dos quais ocorrem. Mas, ao se centralizar a luz da consciência sobre os pensamentos, mergulha-se todo o resto do campo na escuridão, e assim muitas vezes perdemos de vista os sentimentos que motivaram os pensamentos. Evidentemente, podemos averiguar nossos sentimentos e confirmar sua harmonia com os pensamentos. Não raro, porém, entram em conflito os pensamentos e os sentimentos. Deixarei de lado qualquer tentativa de explicar por que isto é assim. A experiência deste conflito é muito comum. Quero comprar um barco maior mas penso nos custos e na manutenção e entro em conflito. Ou então, quero ser indulgente comigo ao comer uma sobremesa deliciosa, mas penso em seguida no aumento de peso e outra vez entro num conflito.

Todos os terapeutas trabalham com conflitos, não com estes descritos acima, mas com outros parecidos e no sentido de entrarem em dissonância com um sentimento ou desejo que a pessoa gostaria de exprimir e o medo das conseqüências. Uma vez que as conseqüências ainda estão por acontecer, o medo apresenta-se como produto mental da percepção, ou seja, como pensamento associado a uma resposta corporal. Não estou dizendo que o medo é imaginário porque é mental, pois é sentido fisicamente apesar de originar-se de uma atividade mental. A terapia lida com conflitos intensos nos quais os sentimentos que buscam um meio de expressão são importantes para a integridade da personalidade e que as conseqüências ameaçam a própria integridade. Quando a pessoa não consegue resolver um conflito intenso, a única solução é suprimir o desejo ou sentimento que assim elimina o medo e resulta inclusive na repressão do conflito. Afasta-se assim da consciência toda a situação e, em certo sentido, esta passa então a não existir. No entanto, o conflito não desaparece. Passa a ser estruturado no corpo a nível inconsciente, tendo apenas desaparecido de vista.

Esta maneira de lidar com os conflitos cria as várias estruturas de caráter que já descrevi. Consideramos estas adaptações como neuróticas uma vez que perturbam seriamente a capacidade que a pessoa tem de agir como indivíduo integrado e plenamente eficaz.

Mas como é que as pessoas relativamente não neuróticas enfrentam os inúmeros conflitos que surgem em suas vidas, entre pensamentos e sentimentos? Minha resposta é que elas desenvolvem códigos de comportamento *conscientemente* aceitos, que são o oposto de padrões inconscientemente estruturados de comportamento. Estes códigos de conduta assumem a forma de princípios.

É interessante observarmos que, embora empreguemos a palavra "caráter" num sentido negativo, nem sempre esta tem essa implicação. Na realidade, "caráter" sempre foi usado para designar certas virtudes e, neste caso, está associado ao adjetivo "bom", como a expressão "pessoa de bom caráter", ao passo que outras pessoas têm "mau caráter". A palavra "caráter" está relacionada a "característica" e implica que uma pessoa se comporta de modo típico ou predizível, seja este bom ou mau. A preditibilidade também significa confiabilidade: você pode confiar numa pessoa que tem um bom caráter como alguém que é virtuoso e também pode confiar que uma pessoa com mau caráter é imoral ou sem princípios.

Mas se o comportamento do indivíduo não é estruturado ou não tem um padrão, de onde vem sua preditibilidade? Em outras palavras, como é que uma pessoa relativamente saudável, espontânea e completamente capaz de se manifestar pode ter um caráter? Em primeiro lugar, devemos reconhecer a diferença entre caráter e estrutura de caráter. O acréscimo do termo "estrutura" denota que o padrão de comportamento não é determinado conscientemente e sim que tornou-se inconscientemente fixado e enrijecido a nível do corpo. Quando a conduta da pessoa é governada por diretrizes conscientes ou princípios assumidos, ela se comportará de modo característico enquanto estes intensificarem seu bem-estar.

O conceito de princípios é raramente mencionado na teoria de personalidade. Chegamos quase ao ponto, em nossa cultura, de dizer que qualquer princípio é ruim porque estabelece limites e determina respostas. Este conceito está relacionado a princípios morais que muitas pessoas consideram como restrição à sua liberdade ou ao seu direito de auto-expressão. Este é um desenvolvimento infeliz, já que os princípios são o marco de uma pessoa que tenha atingido um nível superior de consciência. Estou evidentemente falando de princípios que a pessoa forma consciente-

mente, apesar de poderem ser os mesmos que a sociedade apregoa e promove.

Vimos que a consciência começa pela percepção de sensações. Estas são geralmente localizadas ou vagas. A este respeito as sensações contrastam com os sentimentos que são mais insinuantes e definidos. Quando os sentimentos ficam mais intensos e adotam uma definição mais clara denominamo-los emoções. Deste modo, podemos falar de sentimentos de "estar numa pior", mas chamaríamos a tristeza de emoção. O problema é que usamos a palavra "sentimento" para incluir todas as percepções corporais. Mas, quando nossas emoções integram-se às coisas que pensamos, podemos falar de um princípio. A ordem de desenvolvimento é a seguinte:

1. sensação
2. sentimento
3. emoção
4. princípio

A nível dos princípios, ego e corpo, sentimento e pensamento estão integrados numa consciência unitária ou numa unidade consciente.

Um dos princípios que muitas pessoas defendem é a autenticidade. Uma pessoa pode dizer a verdade por causa do medo de ser punida por um Deus onipresente, como procedimento compulsivo, ou a partir de uma convicção *interna* de que este é o modo certo de proceder. Mas, para se chegar a esta convicção, tem-se que ter tido a possibilidade de optar entre a verdade e a mentira. Assim, a convicção surgirá das experiências de contar a mentira ou a verdade. No caso de contar a verdade, a pessoa sente a harmonia entre sentimentos e as colocações que faz, percebendo o prazer que resulta dessa harmonia. No caso de contar mentiras, falta esta harmonia e a pessoa pode sentir realmente toda a dor do conflito. A partir disso, pode-se fazer uma escolha consciente baseada em sentimentos corporais.

Todas as crianças mentem numa ou noutra época de suas vidas. Fazem-no para explorar o papel do logro e para sentir o poder que este procedimento tem. As crianças mentem para testar sua capacidade de enganar os pais, o que lhes confere uma sensação de controle, caso consigam manter a mentira. Mas também mentirão se sentirem medo das conseqüências que poderão sofrer com a verdade. Em ambos os casos, terão ganho algo e perdido alguma coisa também. O ganho reside na sensação de

poder e controle, ou na evitação das punições. Mas a perda está no prazer de ser honesto. Se a perda for maior do que o ganho, a criança saberá que mentir não vale a pena, exceto sob circunstâncias extraordinárias. A criança saberá que a mentira é dispendiosa em termos de seus bons sentimentos e desenvolverá a convicção de que mentir é errado. Seu corpo e sua mente dirlhe-ão isto e passará a acreditar não só com sua cabeça mas também com seu coração. Suas convicções repousam em dois pontos: saber e sentir. Com o tempo e com o acúmulo de experiências, a veracidade tornar-se-á para tal criança uma questão de princípios. Evitará os conflitos e a perda de energia que está envolvida em ter que decidir, dentro das muitas situações que a confrontarão na vida, entre dizer uma mentira ou contar a verdade.

Um princípio opera conforme o equilíbrio do pêndulo do relógio que mantém o ritmo regular daquele mecanismo. O princípio sustenta o equilíbrio entre pensamento e sentimento, de modo que ambos entram em harmonia sem terem que ser verificados um contra o outro constantemente, com o emprego da consciência. Os princípios promovem uma vida organizada e, sem eles, estou convencido, não haveria nada além da desordem e caos.

Parece-me que, na ausência de princípios, não pode haver equilíbrio na vida da pessoa. Fica fácil ir ao extremo, para justificar os meios pelos quais se atingem certos fins e seguir os caprichos do momento. Pode-se até ficar na posição absurda de que se deve agir segundo todo e qualquer sentimento, dado que não se sabe onde traçar a linha divisória ou, igualmente absurda, na posição de que todo comportamento deve ser logicamente controlado. Neste último caso temos a extrema rigidez e, no primeiro, nenhuma estrutura. As pessoas de princípios evitam tais extremos porque o princípio em si representa a harmonia de opostos, a integração de pensamento e sentimento, o equilíbrio tão essencial a um fluxo harmônico de vida.

É importante reconhecer que os verdadeiros princípios morais não podem ser inculcados pela pregação, por ameaças ou por meio de punições. Estas técnicas fazem com que a pessoa hesite em contar uma mentira por causa do medo, mas a decisão terá que ser renovada em cada situação. Isto não é o mesmo que ter um princípio que poupe a pessoa desse conflito. Além disso, a imposição de uma força de fora, seja na forma de pregação ou de ameaça, quebra a harmonia interna e torna mais difícil o desenvolvimento da convicção interna necessária ao princípio. Deixe-me colocar da seguinte maneira: princípios não são mandamentos, são convicções.

Eis aqui um exemplo de como o princípio fica estabelecido. Tratei de um rapaz que estava profundamente envolvido com o cenário de drogas, embora não tivesse se tornado vítima da heroína.

Trabalhando com seu corpo e expressando seus sentimentos (socando o divã com a raiva, por exemplo), o paciente conseguiu chegar a um estado no qual tinha bons sentimentos em seu corpo. Então, certo dia, ele entrou em meu consultório e disse que havia fumado maconha na casa de um amigo na noite anterior. "Perdi todos os bons sentimentos que havia lutado tanto para conseguir", disse. "Agora sei que a maconha não me faz bem." Pensamento e sentimento tiveram que ajuntar-se para criar esta conclusão. Era a primeira afirmação de um princípio que iria ficar mais forte à medida em que os bons sentimentos aumentassem, pois ele sabia o que estaria perdendo pelo uso de drogas.

É impossível desenvolver princípios se não se tem nada a perder. Sem bons sentimentos, não há motivação para proteger a integridade da personalidade. A questão de princípios nunca vem à luz na terapia, até que o corpo tenha recuperado o estado de prazer por meio de uma redução contínua de suas tensões musculares e bloqueios. Então, a questão dos princípios surge espontaneamente conforme o paciente estiver lutando para compreender por que é que perde os bons sentimentos durante suas atividades diárias. No final, desenvolve seus próprios princípios de conduta para guiar-se na manutenção deste estado de prazer ou de bons sentimentos que é tão importante ao senso de si mesmo e ao seu funcionamento como ser humano integrado.

Não acho que a sociedade esteja errada quando tenta inculcar princípios morais nos jovens. Toda geração tenta passar suas experiências para a seguinte para facilitar sua travessia de vida. Os princípios do tipo Dez Mandamentos evoluíram das experiências acumuladas de sua raça. Mas o ensino de princípios só é eficiente quando o sistema de crenças do professor deriva de sua própria convicção interna ou de seus sentimentos. Neste caso, espera-se que tal professor siga seus princípios com prazer. A ausência de prazer e de bons sentimentos na geração anterior torna questionável pelos jovens a validade de seus princípios. Da mesma forma, não tem sentido defender princípios a corpos em sofrimento. O princípio não é destinado a reconciliar a pessoa com seu sofrimento mas a fornecer a harmonia interna que possibilita uma vida alegre e equilibrada. Os princípios não são técnicas de sobrevivência. Quando o foco é sobre a sobrevivência, os princípios são irrelevantes. Antes de falarmos em princípios, devemos ter certeza de que os jovens sentem-se bem com seus corpos e consigo mesmos. Os princípios tornam a manutenção dos bons sentimentos mais fácil.

Há muitos princípios que as pessoas descobriram para governar suas condutas no interesse de sentirem-se bem. A autenticidade é um deles; respeito pela pessoa ou pela propriedade alheia é outro. Há muitos anos atrás, minha esposa e eu passamos uma

semana em Guadalupe no Club Mediterranée. Minha esposa conheceu um residente local que estava trabalhando nos jardins. No diálogo com o homem comentou que nunca havia provado uma cana-de-açúcar. O empregado ofereceu-se para lhe arranjar um pouco e combinaram de se encontrar e ir até uma plantação. Quando se encontraram, o homem disse que era um pouco longe do hotel. No caminho, passaram por diversos campos de cana e minha mulher voltou-se ansiosa para o primeiro que viu. Ao notar seu gesto o homem disse simplesmente: "Ah! esse não é meu." E conduziu-a até o campo de sua propriedade, onde colheu umas canas para ela. Teria sido tão fácil cortar alguns talos de qualquer um dos outros campos, mas era contra os princípios daquele homem tomar algo que não lhe pertencesse. Não preciso comentar o imenso respeito que minha mulher sentiu pela integridade daquele ser humano.

Bioenergeticamente, um princípio é um fluxo de excitação ou de energia que une cabeça, coração, genitais e pés num movimento ininterrupto. Há uma sensação de retidão nele pois a pessoa sente-se conectada, unificada e inteira. Não necessita afirmar sua validade e não o submete a argumentações. Mas é uma convicção *pessoal* e a pessoa não a impõe a ninguém.

Talvez o principal problema que nossa sociedade esteja enfrentando seja a falta de princípios morais por parte de um tão grande número de seus componentes. Mas não creio que uma moralidade imposta possa funcionar. Poderá manter umas poucas pessoas dentro da linha, se for apoiada pela maioria, mas jamais conseguirá controlar a maioria. Não creio que qualquer moralidade imposta tenha funcionado algum dia. Os códigos morais do passado não foram impostos, apesar de todas as evidências em contrário. Moisés trouxe os Dez Mandamentos para seu povo, mas se estes não estivessem de acordo com suas convicções internas sobre o certo e o errado, teriam logo sido descartados.

Os princípios morais não são absolutos ainda que alguns cheguem praticamente a sê-lo. Tais princípios desenvolvem-se no sentido de ajudar as pessoas a sentirem-se bem e a agirem eficientemente numa dada situação cultural perdem sua validade quando não mais conseguem desempenhar esta função. A autenticidade pode parecer um princípio moral natural, mas há condições em que contar a verdade pode ser um ato de fraqueza ou de covardia. Não se conta a verdade a um inimigo quando esta seria uma traição dos amigos. Um princípio mais profundo de lealdade está em jogo no caso. Mas seja qual for a situação cultural, as pessoas precisam de princípios morais para orientar e governar os seus comportamentos. Sem eles, a sociedade se desintegraria num estado caótico e as pessoas tornar-se-iam alienadas. Se as pessoas desenvolvessem seus próprios princípios, tenho certeza de

que mostrar-se-iam as mesmas, numa determinada situação cultural, uma vez que a natureza humana é a mesma.

Em 1944, escrevi um artigo sobre a sexualidade adolescente para o jornal de Reich, *Sex Economy and Orgone Research*. Naquela ocasião, defender o direito dos adolescente à satisfação sexual era considerado perigoso. Ao discutir o problema comigo, Reich disse: "Lowen, nem sempre é aconselhável dizer a verdade. Mas se você não puder falar a verdade, não diga nada". Reich era um homem de princípios. Vivia segundo a orientação deles e morreu por causa deles. Pode-se discordar de seus princípios mas não se pode duvidar da integridade que representavam.

O princípio subjacente à bioenergética é a dualidade e a unidade simultâneas da personalidade humana. O homem é um pensador criativo e um animal sensível e não passa de um homem ou de uma mulher. É uma mente racional e um corpo não racional e não passa de um organismo vivo. Deve viver em todos os níveis ao mesmo tempo e esta tarefa não é fácil. Para ser um indivíduo integrado, deve identificar-se com seu corpo e com suas palavras. Dizemos que o homem é tão bom quanto as palavras que pronuncia. Descrevemo-lo respeitosamente como um homem de palavra. Para alcançar este nível de integração, deve-se começar sendo o próprio corpo: você é meu corpo. Mas a coisa não pára por aí. Deve-se finalizar sendo a palavra: você é o que você fala. Mas a palavra deve vir de seu coração.

Novas Buscas em Psicoterapia

VOLUMES PUBLICADOS

I — *Tornar-se Presente* — John O. Stevens. Mais de uma centena de experimentos de crescimento pessoal, baseados em Gestalt-terapia, a serem realizados individualmente ou em grupos com a participação de um coordenador. Tais experimentos cobrem as diversas áreas de funcionamento da personalidade.

II — *Gestalt-Terapia Explicada* — Frederick S. Perls. Palestras e sessões de Gestalt-terapia, dirigidas por Perls, constituem a melhor maneira de entrar em contato com a força e a originalidade de sua criação. Transcrições literais de uma linguagem falada, cheia de vigor e de expressões coloquiais, que constitui a forma de contato direto de Perls com seus pacientes.

III — *Isto é Gestalt* — Coletânea dos artigos que representam a expressão mais autêntica do desenvolvimento presente da Gestalt-terapia. "Cada um de nós tem áreas de experiência humana, onde vemos claramente e movimentamo-nos mais facilmente e outras onde ainda estamos confusos. (...) Neste livro, cada um de nós escreve sobre áreas que estão se tornando claras a partir (...) do nosso próprio experienciar."

IV — *O Corpo em Terapia* — Alexander Lowen. O autor expõe os fundamentos da bioenergética. Discípulo de Reich, retoma e expande as formas pelas quais o desenvolvimento do homem é tolhido pela estruturação errônea de hábitos mentais e motores. Pontilhado de exemplos clínicos, esclarece a teoria formulada pela abordagem bioenergética.

V — *Consciência pelo Movimento* — Moshe Feldenkrais. Percepção de si é o estágio mais alto do desenvolvimento humano. Feldenkrais, com pouca teoria, fundamenta como se forma, como se desenvolve e como se pode melhorar a percepção de si e a estrutura motora da imagem corporal. Isto não será possível somente pela leitura dos exercício descritos detalhadamente: é necessário fazê-los.

VI — *Não Apresse o Rio* — Barry Stevens. Um relato a respeito do uso que a autora faz da Gestalt-terapia e dos caminhos do Zen, Krishnamurti e índios americanos para aprofundar e expandir a experiência pessoal e o trabalho através das dificuldades. "Temos que nos colocar de cabeça para baixo e inverter a nossa maneira de abordar a vida."

VII — *Escarafunchando Fritz — Dentro e Fora da Lata de Lixo* — Frederick S. Perls. Novela autobiográfica na qual Perls aplica a teoria de focalizar a tomada de consciência e escreve "tudo que quiser ser escrito". Parte em forma poética, muitas vezes divertido, às vezes teórico, o livro é um mosaico multifacetado de memórias e reflexões sobre a sua vida e sobre as origens e evolução da Gestalt-terapia.

VIII — *Caso Nora* — Moshe Feldenkrais. Relato de como o autor conseguiu a recuperação de Nora, paciente com mais de 60 anos, e que devido a um derrame, ficou incapacitada de ler, de escrever, etc. A teoria da consciência corporal aqui se manifesta em sua plenitude, com seus êxitos e tropeços.

IX — *Na Noite Passada Eu Sonhei...* — Medard Boss. Livro que abre uma oportunidade para quem quiser aprofundar-se no fenômeno do sonhar, em seus aspectos teóricos e práticos. Após o estudo de inúmeros sonhos, Boss mostra que não existe ruptura entre o modo de ser no sonhar e o modo de ser na vigília. Boss aponta em que medida a compreensão dos sonhos pode trazer benefícios terapêuticos.

X — *Expansão e Recolhimento* — Al Chung-liang Huang. A essência do t'ai chi, entendido como o princípio mais sutil do taoísmo, isto é, o wu-wei, a "não ação". É a aprendizagem do mover-se com o vento e a água, sem violência, não só nos exercícios, mas também no cotidiano.

XI — *O Corpo Traído* — Alexander Lowen. Através de uma minuciosa análise, que inclui numerosos estudos de casos, o consagrado autor aborda o complexo problema da esquizofrenia, da negação das realidades e necessidades de nosso próprio corpo, mostrando como chegarmos a uma plena e gratificante união corpo-mente.

XII — *Descobrindo Crianças* — Violet Oaklander. As crianças falam de si mesmas, destacando suas posições frente à experiência do conhecimento. A autora desenvolve um estudo sério sobre o crescimento infantil, empregando métodos altamente originais e flexíveis.

XIII — *O Labirinto Humano* — Elsworth F. Baker. O livro apresenta a teoria reichiana segundo a qual o caráter humano está baseado no movimento e na interrupção do movimento da energia sexual. Discípulo de Reich, o autor analisa profundamente as causas e os efeitos de tais bloqueios emocionais.

XIV — *O Psicodrama* — Dalmiro M. Bustos. Livro que permite aprender aspectos técnicos de grande utilidade para o psicodramatista, além de dar uma visão global das diferentes aplicações das técnicas dramáticas, dentro das características de busca inquieta, aprofundamento e questionamento de si mesmo.

XV — *Bioenergética* — Alexander Lowen — Através de estudos baseados nas teorias de Reich sobre os variados processos de formação da couraça muscular, o autor analisa diversos tipos de comportamento e propõe exercícios que buscam alcançar a harmonia com o Universo através de movimentos corporais.

XVI — *Os Sonhos e o Desenvolvimento da Personalidade* — Ernest Lawrence Rossi. Este livro apresenta os sonhos e a imaginação como processos criativos que conduzem a novas dimensões de consciência, personalidade e comportamento. Através da análise dos sonhos de uma jovem, o autor mostra como — a partir de estados psicóticos — podemos ascender a níveis superiores de consciência, amor e individualidade.

XVII — *Sapos em Príncipes — programação neurolingüística* — Richard Bandler e John Grinder. A programação neurolingüística é um novo modelo de comunicação humana e comportamento, que teve início com Virginia Satir e outros. Trata-se de uma técnica minuciosa, que torna possíveis mudanças muito rápidas e suaves de comportamento e sentimentos, em qualquer contexto.

XVIII — *As Psicoterapias Hoje* — Org. Ieda Porchat. Um grupo de autores nacionais aborda com clareza e atualidade algumas das técnicas psicoterapêuticas empregadas correntemente, situando-as no contexto geral das terapias.

XIX — *O Corpo em Depressão* — Alexander Lowen. A perda da fé, a dissociação entre o corpo e o espírito, entre o homem e a natureza que o circunda, a agitação desenfreada e inconseqüente da vida moderna, estão entre as principais razões para a depressão e o desespero que tantas vezes nos oprimem. Neste livro Lowen aponta o caminho para a redescoberta de nosso equilíbrio.

XX — *Fundamentos do Psicodrama* — J. L. Moreno. Obra indispensável para o conhecimento da teoria e prática do psicodrama. Mediante um amplo debate com famosos psicoterapeutas, Moreno expõe sua teoria e aborda a transferência, tele, psicoterapia de grupo, espontaneidade e outros temas vitais.

XXI — *Atravessando — Passagens em Psicoterapia* — Richard Bandler e John Grinder. Neste novo livro de programação neurolingüística, enfatiza-se principalmente a formação dos estados de transe e a rica fenomenologia da hipnose. Livro rico em técnicas fortemente ativas e utilizáveis por terapeutas de linhas diversas.

A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Ela é uma aventura de autodescoberta. Difere de formas similares de exploração da natureza do ser por tentar e perseguir o objetivo de compreender a personalidade humana em termos de corpo humano. Segundo Lowen, os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo.